А. ГЛИНТЕРНИК

68 уроков здоровья



А. ГЛИНТЕРНИК

68 уроков здоровья



ПРОФИЗДАТ — 1967

7А1
Г 54

Об этой брошюре

Систематические занятия гигиенической гимнастикой не только предупредят раннее появление возрастных изменений в организме, но и в конечном итоге отдалят старость — такая оценка значения гигиенической гимнастики для лиц среднего и старшего возраста дается в настоящей брошюре.

Инструкторы, проводящие занятия гимнастикой в группах здоровья, найдут в ней необходимые сведения о структуре и методике проведения урока, материал 68 «уроков здоровья».

Ознакомление с брошюрой может принести пользу и всем интересующимся вопросами гигиенической гимнастики.

Издательство просит отзывы о брошюре присылать по адресу: Москва, Центр, ул. Кирова, 13, Профиздат.

1—9—2
143—66

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

«Не ходите в косметические кабинеты, женщины, теряющие формы своего некогда красивого тела, вам не помогут там никакие средства. Не возлагайте надежду, мужчины, на «чудодейственные» лекарства, при помощи которых вы рассчитываете повысить слабеющие функции сердца, кровеносных сосудов и тем отдалить наступление старости и болезней. Упрямо, настойчиво, невзирая на годы, начинайте заниматься гимнастикой, и положительный результат от вековечного источника долголетия не замедлит сказаться и на очертаниях вашего тела и на деятельности ваших важнейших органов». Так блестяще сформулировал значение гимнастики профессор И. М. Саркизов-Серазини.

Гигиеническую гимнастику надо рассматривать как мощное средство профилактики старения, как средство продления молодости.

Уже в среднем возрасте начинают происходить определенные изменения в организме, вызываемые приближением старости. Понижается возбудимость коры головного мозга и снижается подвижность нервных процессов. Это приводит к затруднению формирования новых двигательных навыков и более быстрому их угасанию. Темп движений замедляется, они делаются менее точными, ухудшается их координация. Уменьшается мышечный тонус, быстрее приходит утомление, особенно при работе, требующей длительного напряжения, что, естественно, сказывается на общей работоспособности человека.

Понижается скорость мышечного сокращения, уменьшаются эластичность мышц, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Возраст сказывается и на эластичности легочной ткани, глубине дыхания, жизненной емкости легких.

Однако все эти явления нельзя считать необратимыми. Систематические занятия гигиенической гимнастикой не только предупредят раннее появление возраст-

ных изменений в организме, но и в конечном итоге отдалят старость.

Бытует мнение, что дополнительные движения утомляют и что самое лучшее — это беречь себя от движений. Уместно напомнить изречение одного древнего мыслителя: «Кто не трудится, желая сохранить силы, подобен тому, кто решил молчать, желая укрепить и развить свой голос».

Движения человека в любом возрасте могут и должны быть полноценными, молодыми, свежими. Для этого необходимо постоянно заботиться о хорошем тонусе нашего двигательного аппарата, позволяющем совершать движения координированно, точно, с нужной быстротой и свободой, ловкостью и сноровкой.

Еще в конце XVIII века знаменитый французский клиницист Тиссо писал, что «движения составляют главный источник здоровья, бездействие есть могила здоровья, движения могут заменить лекарства, между тем как всевозможные лекарства, вместе взятые, никогда не могут заменить движений».

Гигиеническая гимнастика обладает богатым арсеналом средств, которые не только плодотворно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, но и способствуют восстановлению нормальной функции высшего регуляторного органа — коры больших полушарий.

Систематически выполняемые физические упражнения в сочетании с соблюдением основных гигиенических требований (режим сна, питания, трудового процесса) заметно повышают общий жизненный тонус. Появляется чувство бодрости, уверенности в своих движениях, улучшается осанка, походка вновь делается легкой.

Многие занимающиеся говорят, что на уроки гигиенической гимнастики они ходят, как на *праздник движений*. Это ощущение могут удачно выразить слова великого чешского педагога Яна Амоса Каменского: «Так как все в этом мире совершается посредством движения, естественно, чтобы все живое испытало радость движения». Какое удовлетворение своими успехами испытывают «ветераны» гигиенической гимнастики, смотря на «новообращенных», только еще вступивших в борьбу со своими возрастными изменениями!

Физические упражнения у людей среднего и старшего возраста не только задерживают атрофические про-

цессы, но и позволяют исправлять недостатки физического развития, восстанавливают красивые формы тела.

Богатство «арсенала» гимнастических упражнений, последовательно усложняемых, их разнообразие и доступность, наличие музыкального сопровождения — все это придает занятиям эмоциональный характер, повышает интерес к ним.

Благодаря возможности избирательного воздействия на отдельные мышцы и мышечные группы, суставы и системы организма, возможности точно дозировать физическую нагрузку, планировать ее, изменять для отдельных упражнений, уроков и периодов гигиеническая гимнастика стала наиболее действенным средством сохранения и укрепления здоровья и работоспособности в среднем и старшем возрасте. Это одна из самых лучших форм занятий в группах здоровья.

Занятиям придается процедурный характер с ярко выраженной оздоровительной направленностью. При записи в группу здоровья рекомендуется проводить проверку физической подготовленности и функционального состояния поступающих. Проверка эта осуществляется специальными нормативами и функциональными пробами. В дальнейшем она периодически повторяется (два раза в году).

Систематический врачебно-педагогический контроль с обязательным сообщением о его результатах безусловно повышает сознательность и целеустремленность в отношении к занятиям, вызывает еще большее желание добиваться точности и красоты выполнения упражнений.

Результативность занятий во многом зависит от преподавателя. Продуманность в подборе упражнений и их последовательности, умение определить нагрузку и ход развертывания физиологической кривой урока невозможны без большого трудолюбия и тщательной подготовки к занятиям. Но этого мало. Требуется по-настоящему творческий подход к делу. Только в этом случае окажется действительно эффективной та большая работа, которая развертывается сейчас в стране по приобщению трудящихся к занятиям в группах здоровья.

Преподаватели и методисты, работающие в области физического воспитания, должны ясно представлять себе, что привлечение трудящихся к повседневным заня-

тиям физкультурой и спортом не менее важно, чем крупные достижения в спорте. «Сейчас лучшие тренеры, специалисты, целые институты тратят свои силы на поиски секрета, как пробежать сто метров на одну десятую секунды быстрее. Может быть, эта десятая важна — специалистам виднее. Но все же, думаю, полезно было бы искать, исследовать, в полную силу работать прежде всего над тем, какими средствами спорта укрепить здоровье всех людей, помочь им хотя бы на одну десятую «сверх положенного» прожить дольше».

Можно ли не согласиться с этой мыслью, так четко и образно выраженной М. А. Шолоховым на страницах журнала «Спортивная жизнь России»!..

□

УРОК

СТРУКТУРА УРОКА

Основными задачами физического воспитания в группах здоровья, занимающихся гигиенической гимнастикой, являются, как это уже отмечалось, укрепление здоровья и повышение работоспособности. Полноценное осуществление их невозможно без решения ряда частных задач (повышение уровня физической подготовленности, восстановление и улучшение координации движений, восстановление и увеличение подвижности суставов, улучшение механизма дыхания, восстановление и улучшение двигательных навыков и основных двигательных качеств, а также умения управлять своими движениями). Наш пятилетний опыт работы по гигиенической гимнастике в группах здоровья ленинградского Дворца культуры имени С. М. Кирова показывает, что в занятиях с лицами среднего и старшего возраста не всегда удобно придерживаться принятой в спортивной практике типовой структуры урока. Пользуясь правом вносить в нее необходимые изменения в зависимости от конкретных обстоятельств, мы предлагаем нижеизложенную структуру урока.

I часть — подготовительная

Задачи: а) организационная подготовка группы и организация внимания занимающихся, б) подготовка организма занимающихся к основной части урока.

II часть — основная

Задачи: а) повышение уровня физической подготовленности, б) восстановление и улучшение координации движений, в) восстановление и формирование двигательных навыков.

III часть — заключительная

Задачи: а) снижение нагрузки, б) создание условий для протекания восстановительных процессов.

Продолжительность урока с занимающимися, отнесенными ко второй и первой медицинским группам, составляет 50—60 минут. По мере роста подготовленности занимающихся можно увеличивать время до 70—75 минут (что не всегда возможно вследствие стабильности расписаний в спортивных залах) или, сохраняя то же время, повышать нагрузку за счет увеличения плотности урока и повторяемости упражнений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Подготовительная часть

1. *Организационная подготовка группы* заключается в воспитании умения находиться в строю, выполнять команды, подчинять свои движения коллективным действиям.

2. *Организация внимания занимающихся* решается всеми упражнениями подготовительной части урока при условии правильного и четкого выполнения их. Для лучшего сосредоточения внимания применяются специальные упражнения, состоящие из чередования отдельных движений в заданных последовательности, ритме, темпе.

3. *Подготовка организма занимающихся к основной части урока* проводится в виде общего разогревания, общей разминки. Здесь наиболее уместны простые, легко разучиваемые или знакомые упражнения, умеренно повышающие общий обмен веществ.

Решение всех трех задач должно иметь место в каждом уроке. Длительность подготовительной части 10—15 минут. Это небольшое количество времени надо использовать умело, без всяких потерь. Все упражнения, проводимые в подготовительной части урока, должны приучать занимающихся к необходимому порядку и дис-

циплине, к коллективным действиям (выполнению одновременному, в общем ритме, без потери равнения). Подготовительная часть служит эмоциональной настройкой, устанавливает рабочий контакт между преподавателем и занимающимися.

Здесь особенно недопустимы какие бы то ни было недоделки, неряшливое или неправильное выполнение. От успеха подготовительной части урока зависит и успех всего урока в целом. Вялое и скучное проведение ее неизбежно наложит отрицательный отпечаток и на весь урок в целом. Если же первая часть будет проведена жизнерадостно, бодро, организованно и четко, это обеспечит тот эмоциональный подъем, без которого урок гигиенической гимнастики с лицами среднего и старшего возраста немыслим.

В связи с этим надо весьма продуманно подбирать материал для начала урока. Не следует злоупотреблять строевыми упражнениями. Ими надо пользоваться только в необходимом объеме. Надо избегать и строевой муштры.

Предлагаемый нами материал подготовительной части урока рассчитан по преимуществу на *проходной способ проведения,* где упражнения выполняются на ходу или с перемещениями занимающихся. Такая форма упражнений удобна для лучшей организации группы, сосредоточения внимания, повышения эмоциональности и чередования нагрузки с относительным отдыхом (ходьбой). Кроме того, проходной способ проведения значительно увеличивает возможность разнообразить чередование различных движений, тем самым обогащая упражнения и повышая интерес к ним. Темп передвижения в этих упражнениях должен быть медленнее обычного марша. Это дает возможность лучше сосредоточиться на выполнении очередного движения, исполнять все задание в едином темпе и установить дыхание в спокойной ходьбе. Упражнение для исполнения его проходным способом надо подбирать по сложности обязательно в соответствии с подготовленностью занимающихся. Тогда достаточно одного-двух показов с кратким разъяснением (а иногда и одного объяснения) для успешного выполнения упражнения. Не следует прерывать исполнение такого упражнения для исправления ошибок, связанных с нарушением темпа, ритма, заданного чередования или

счета. В этом случае лучше подождать, чтобы занимающиеся по ходу исполнения сами исправили ошибки. Эта незначительная затрата времени полностью окупается, ибо здесь-то и происходит процесс мобилизации внимания занимающихся, приучения их к самостоятельному овладению заданным упражнением. Если все же занимающиеся не справляются и исполнение идет вразнобой, надо остановить группу и начать разучивание (может быть, и по разделениям), добиваясь правильного и четкого выполнения. Однако это должно быть для преподавателя сигналом, что где-то им совершена ошибка: либо задание непосильно, либо в показе и объяснении допущены неточности. Такое явление крайне нежелательно, так как у занимающихся может возникнуть чувство неудовлетворенности, досады, неуверенности в своих двигательных возможностях, скептическое отношение к целесообразности участия в занятиях группы, а сам урок, вернее его пролог, потеряет присущую гимнастике стройность.

Упражнения должны подбираться так, чтобы на протяжении всех 10—15 минут непрерывно решались и физиологические задачи: подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций и двигательного аппарата к значительным мышечным напряжениям.

В подготовительной части урока уместны: различные упражнения на изменение ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренная ходьба, бег (непродолжительный), прыжки и танцевальные шаги, незначительно повышающие обмен веществ умеренные силовые упражнения для мышц ног, рук, туловища, умеренные упражнения в растягивании. Все эти действия с успехом включаются в различные задания, исполняемые проходным способом.

Особенное внимание надо обращать на дыхание, не допускать его задержки и чрезмерного учащения. В результате проведения первой части урока занимающиеся не должны утомляться. У них, как принято говорить, должно открыться дыхание и появиться ощущение общего разогревания. Упражнения в растягивании допустимы здесь только для подготовленной группы (после двух месяцев занятий).

Немаловажное значение имеет и постоянное напоминание о сохранении правильной осанки во время движе-

ний, особенно ходьбы. Именно в первой части урока надо последовательно добиваться свободной походки, восстанавливая нормальную длину шага.

Все требования, предъявляемые к занимающимся, не должны носить приказного характера. Исправление ошибок следует делать тактично, чтобы ни у кого не возникало чувства неловкости, смущения, стеснения. Лучше всего обходиться без индивидуальных замечаний перед всей группой, в случае необходимости делая их после урока, в личном разговоре с занимающимся.

Основная часть

1. *Повышение уровня физической подготовленности.* Решение этой задачи, одной из основных, неразрывно связанной с укреплением здоровья, базируется на решении ряда частных задач. Речь идет об укреплении и совершенствовании мышечной системы — о восстановлении и развитии эластичности мышц, быстроты мышечных сокращений, умения расслаблять мышцы,— о постепенном увеличении амплитуды движений, а следовательно, и подвижности суставов, о предупреждении и исправлении нарушений осанки, восстановлении и дальнейшем развитии ряда двигательных качеств (силы, гибкости, скорости и в известной мере выносливости), об улучшении глубины и ритма дыхания; укреплении сердечно-сосудистой системы. Особое внимание следует обратить на предупреждение и исправление свойственных людям старшего возраста недостатков, связанных с искривлением позвоночного столба, уменьшением подвижности грудной клетки, ограниченностью движений в суставах, слабостью мышц брюшного пресса и спины.

2. *Восстановление и улучшение координации движений.* Характер возрастных изменений центральной нервной системы, в результате которых начинает замедляться темп выполнения движений, уменьшаться точность, а вместе с ней и ловкость, ухудшаться координация движений, хорошо определил профессор И. М. Саркизов-Серазини. «В пожилом возрасте, — писал он, — уменьшается амплитуда скорости и силы движений. Изменяется двигательная деятельность, выражающаяся в понижении способности совершать движения, требующие слож-

ной координации, возможности производить одновременно несколько движений, усваивать новые двигательные навыки, быстро сменять одно движение другим, совершать движение в быстром темпе, внезапно изменять направление и характер движений».

Уже на самых первых занятиях обращается серьезное внимание на точность выполнения движений в заданном направлении, с предложенной скоростью. Занимающиеся должны овладеть умением подчинять себе свои движения, самостоятельно контролировать правильность их выполнения. По мере овладения этим умением даются специальные более сложные упражнения (различные асимметричные движения), направленные на восстановление координационных механизмов.

3. *Восстановление и формирование двигательных навыков*. Добиваясь от занимающихся точного, свободного и непринужденного выполнения движений, простых по своей форме, преподаватель дает им понять, что этим самым прокладываются первые шаги к формированию навыков управлять своими движениями. Такие навыки формируются из урока в урок и важны тем, что дают возможность совершать движения свободно, не задумываясь над техникой их исполнения. Большое прикладное значение имеет формирование жизненно необходимых навыков ходьбы и бега, равновесия, метания, лазания, прыжков и т. п. (разумеется, в доступных возрасту формах).

Продолжительность основной части составляет 40—45 минут, то есть 70—75 процентов времени всего урока. Проводятся различные общеразвивающие упражнения без снарядов, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, гимнастическими палками, упражнения вдвоем, ходьба, бег и т. п. В основной части урока используются и специально направленные упражнения для восстановления и улучшения координации движений, основных двигательных качеств и двигательных навыков. Это вольные упражнения, различные асимметричные движения, задания на изменение ритма и скорости, упражнения вдвоем, метание, коллективные упражнения в сцеплении, танцевальные шаги и их комбинации, упражнения в равно-

весии, лазание в смешанном висе, ходьба по наклонной скамейке, игры, эстафеты, ускоренная ходьба, бег. Большое количество и разнообразие упражнений требуют правильностн нх чередования. Следует обеспечивать смену напряжения расслаблением, смену работы одних мышц другимн, смену одного характера работы другим. Так, например, упражнения с набивными мячами требуют чередования с упражнениями в расслабленин мышц рук и туловища. После упражнения для мышц брюшного пресса даются упражнения для мышц спины или ног. После упражнений, вызывающих большое напряжение, уместно переключенне на те, цель которых — установление глубокого дыхания, или на несложные упражнения на координацню и т. д.

Необходимо соблюдать правильное дозирование упражнений, не допуская переутомлення и обеспечивая известную индивидуализацию нагрузки. Непременным условием при исполнении упражненнй общеразвивающего характера является соблюдение режима дыхания. Занимающиеся должны правнльно дышать, знать, когда надо делать вдох и выдох. На первых уроках при исполнении упражнений преподаватель должен разъяснять значенне дыхания в гимнастике. Это, с одной стороны, способствует освобождению его от обязанностн в дальнейшем при объяснении упражнения каждый раз говорить о том, как надо дышать, и, с другой стороны, повышает образовательную направленность урока. Не надо, однако, думать, что больше не следует при исполнении упражнення напоминать о времени вдоха и выдоха. Если построение упражнения не дает возможности чередовать глубокий вдох с полным выдохом, надо дышать равномерно, не задерживая дыхания, и в отдельных случаях, сразу после исполнения, проделать специальное упражнение для восстановления глубокого, ритмичного дыхання. Всякие длительные задержки дыхания, связанные с натуживанием, следует исключить. При дыханин обращать внимание на исполнение полного выдоха.

Как правило, упражнения общеразвивающего характера исполняются в спокойном, несколько замедленном темпе. Вначале, на первых уроках, между упражнениями делаются паузы, которые заполняются указаниями ошибок и объяснением очередного упражнения.

С течением времени, по мере достижения занимающимися определенных успехов, паузы между упражнениями сокращаются и сводятся к минимуму. Повышение плотности занятий значительно увеличивает и нагрузку. При хорошей тренированности группы на отдельных уроках можно проделывать комплексы общеразвивающих упражнений поточно, прямо по показу преподавателя (так называемый *зеркальный способ*).

Нельзя относиться к общеразвивающим упражнениям лишь как к средству развития и укрепления опорно-двигательного аппарата. Они одновременно являются действенным средством воспитания умения не только экономно, но и красиво двигаться, улучшают общую координацию движений. Образовательная направленность общеразвивающих упражнений быстро дает свои плоды. Достигается правильность поз, направлений движения, включение в работу только нужных мышечных групп. Чтобы у занимающихся появлялась уверенность в своих силах и способностях, необходимо, добиваясь правильного выполнения упражнений, не проявлять излишней требовательности к точности в отношении внешней формы. В этой связи важно умение расслаблять свои мышцы. Это не только рецепт отдыха, а прежде всего обязательное условие для экономного, рационального исполнения движений.

Кроме такой общей работы по улучшению координации движений, проводимой в течение всего урока, следует выделить специальные упражнения повышенной трудности, дающие возможность избирательно воздействовать на улучшение координационных механизмов. К таким упражнениям относятся различные асимметричные движения по направлению, по скорости, упражнения на совмещение различных движений, с отставанием одной руки на один счет, выполняемые поочередно, и т. п. Хорошим средством для улучшения координации движений являются и такие упражнения, как метания и ловля, равновесие, вольные упражнения и целый ряд других, связанных с воспитанием ловкости.

Специальные упражнения на координацию в первые месяцы занятий предлагаются в начале основной части урока. Они всегда должны быть посильны для занимающихся. Усложнение их проводится строго последовательно. По мере накопления опыта у занимающихся и

улучшения их физической подготовленности такие упражнения переносятся в середину основной части урока или ближе к ее концу. Иногда их полезно предложить даже в конце урока, чтобы проверить, каковы координационные возможности и после известного утомления от занятий.

В связи с тем, что с возрастом понижается подвижность нервных процессов, обучение новым движениям, связанным с координацией, или восстановление утраченного и формирование нового навыка требуют большей повторяемости и, следовательно, более длительного времени.

Такую работу надо проводить в первой трети основной части урока, когда занимающиеся еще не утомлены.

Значительное место на уроке отводится, как уже отмечалось, восстановлению и воспитанию основных двигательных качеств. Для развития силы характерно медленное выполнение движений, без рывков. Упражнения должны развивать все основные мышечные группы и улучшать осанку. Последовательность движений должна обеспечить работу различных мышечных групп так, чтобы последующее упражнение было направлено на мышцы, являющиеся антагонистами по отношению к участвовавшим в предыдущем упражнении.

Силовые упражнения прослаиваются упражнениями в расслаблении. Для развития гибкости необходимо обеспечить хорошую (нормальную) растягиваемость мышц и подвижность основных суставов. Это достигается пружинящими, маховыми и круговыми движениями. Упражнения эти надо применять очень последовательно, осторожно (исключая всякую возможность растяжения мышц), после проведения достаточного предварительного разогревания.

Все пружинящие, маховые и круговые движения должны быть сильными, по большим дугам и амплитудам, и в то же время плавными, с постепенным усилением нагрузки. Значительное внимание надо уделить развитию и восстановлению быстроты движений. Вначале — это умение исполнять в быстром темпе небольшие по амплитуде движения руками и ногами, добиваясь тем самым быстроты мышечных сокращений. Быстрые движения туловищем труднее восстанавливаются. Тут необходима большая и постепенная работа, избегание всяких резких движений.

Заключать основную часть урока лучше всего упражнениями, укрепляющими органы дыхания и кровообращения. Это упражнения в беге, танцевальные шаги и их комбинации, подвижные игры, эстафеты. Они и способствуют развитию двигательных качеств (скорости, силы, ловкости), и усиливают обмен веществ, кровообращение, дыхание, и помогают в формировании и закреплении двигательных навыков. Одновременно развивается коллективизм, товарищеская взаимопомощь — так называемое «чувство локтя», — умение синхронно двигаться в коллективе, воспитывается ряд волевых качеств, а танцевальные шаги и их комбинации способствуют выработке ритмичности, умения двигаться непринужденно, свободно, изящно.

Заключительная часть

Решение задач заключительной части урока должно содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов и снижению нагрузки, в результате чего должно быть снято утомление.

Длительность заключительной части урока 5—10 минут. Здесь применяются простые движения для рук, ног и туловища, различные виды ходьбы (кроме тех, которые увеличивают нагрузку), хороводы, построенные на сцеплениях и перестроениях, исполняемых шагом или спокойными танцевальными шагами (шаги вальса, полонеза, падеграса, переменные, скрестные и т. п.), упражнения на расслабление, упражнения для дыхания, простейшие формы упражнений на координацию и внимание.

Завершение урока должно быть таким, чтобы оно настраивало на следующие занятия и вызывало удовлетворение прошедшим. Здесь, как и в начале урока, нужен определенный эмоциональный подъем, сопутствующий чувству бодрости и, как говорил И. П. Павлов, мышечной радости. Он вызывается и хорошо подобранным музыкальным сопровождением.

Завершить урок должно подведение кратких итогов с разбором успехов и недостатков. Иногда вполне уместны и домашние задания для исправления тех или иных ошибок, связанных с недостаточной подвижностью от-

дельных суставов, затруднениями в координации движений, дефектами осанки. Очевидно, что такие задания даются строго индивидуально и обязательно во время личной беседы.

Ко всему сказанному об уроке выше хочется добавить следующее:

1. Для лучшей гигиенической направленности урока выгодно одновременное выполнение упражнений занимающимися, без деления их на подгруппы и ожидания очереди исполнения.

Это не только повышает плотность занятий и их эффективность, но увеличивает общую организованность, делает урок более стройным и эмоциональным, заставляет всех двигаться одновременно и «как все».

Такой *фронтальный метод* проведения урока дает возможность преподавателю лучше дозировать упражнения, правильно их чередовать, а занимающимся — не чувствовать себя «на виду», под устремленными на него взглядами других занимающихся, что очень часто травмирует исполнителя. Недаром говорят, что в двух возрастах люди особенно ранимы: в детстве и в старости. Исполнение упражнений всеми сразу, в общем строю, позволяет делать движения свободнее, присматриваясь к другим и подражая им. Это улучшает и ускоряет процесс обучения. По мере накопления опыта и привычки занимающихся к группе чувство стеснения исчезает. Поэтому такие упражнения, как лазание, упражнения в равновесии, требующие индивидуального выполнения, следует включать позже, когда занимающиеся привыкнут друг к другу, да и сами движения станут более сноровистыми.

2. Для создания интереса к урокам надо чаще менять упражнения. Повторение одних и тех же упражнений надоедает, снижает внимание и активность. Одно и то же упражнение может выглядеть совсем по-разному, если вносить в него изменения, связанные, например, с другими исходными положениями или дополнительными сопровождающими движениями. И. П. Павлов говорил, что «элемент новизны вызывает ориентировочный рефлекс, который помогает установлению новых, более разносторонних связей с внешним миром».

Однако было бы неправильным добиваться интереса к занятиям лишь введением новых упражнений. Важно, чтобы занимающиеся отчетливо понимали роль и значение всех выполняемых ими движений. Поэтому очень важно эмоционально, образно объяснять и правильно показывать упражнение. Показ должен быть таким, чтобы занимающиеся понимали возможность подобного же исполнения каждым из них, а не находились под настроением «где уж нам!..». Демонстрируя упражнение, особенно для женских групп, нельзя подчеркивать свое двигательное превосходство излишней, преувеличенной мягкостью, вычурной грациозностью, манерным «изяществом».

На первых уроках лучше всего применять показ с кратким, но ясным объяснением и исполнять упражнения вместе с занимающимися. Впоследствии достаточно будет одного объяснения или даже команды.

3. Чаще всего в силу организационных причин не представляется возможным деление занимающихся по медицинским группам. В практике работы приходится объединять 1 и 2 медицинские группы. В этом случае занимающимся, отнесенным ко 2 медицинской группе, надо по ходу занятия делать указания о прекращении упражнения. Таким сигналом может быть команда: «Вторая группа, достаточно». Это, естественно, требует предварительной разъяснительной работы, ибо часто из-за ложного чувства стеснения занимающиеся не прекращают выполнять упражнения, несмотря на поданный сигнал.

Занимающиеся, отнесенные к 3 медицинской группе, должны заниматься отдельно.

4. *Физиологическая кривая урока* должна иметь постепенное нарастание. Ближе к концу основной части урока кривая достигает своей вершины, после чего происходит постепенное снижение ее. Иногда для проверки физиологической кривой следует 6—8 раз в течение урока подсчитывать пульс занимающихся. Вершина такой кривой (пульсовая кривая) может колебаться (для 1 и 2 медицинских групп) в следующих пределах:

а) после двух месяцев занятий — до 150—170% от исходного пульса;

б) после шести месяцев занятий — до 170—190% от исходного пульса.

При высоких исходных показателях пульса пульсовая кривая несколько снижается.

5. В этой главе несколько раз упоминалось о музыкальном сопровождении занятий. Музыка при выполнении движений активизирует деятельность дыхательного аппарата. При правильном подборе музыки она становится возбудителем движения и тем самым в известной степени облегчает его выполнение. Успех музыкального сопровождения, его положительное влияние на процесс урока возможны лишь в том случае, когда и музыкальный размер и ритмический рисунок созвучны характеру движения.

6. Эмоциональность урока зависит и от многих других факторов, таких, как порядок и чистота зала, качество оборудования, внешний вид занимающихся (желательно единообразие в форме и цвете спортивной одежды), хорошая освещенность зала, оптимистический тон команд и разъяснений, вовремя оброненная шутка, интересное образное замечание, вызывающее оживление среди занимающихся. Однако следует соблюдать определенное чувство меры, ибо чрезмерное эмоциональное возбуждение оказывает неблагоприятное влияние на занимающихся, создает нервную и физическую перегрузки.

□

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Предлагаемые нами уроки рассчитаны на лиц среднего и старшего возраста, отнесенных к 1 и 2 медицинским группам. При проведении занятий с мужскими группами следует соответственно изменить дозировку упражнений и уменьшить удельный вес танцевальных шагов, заменяя их бегом, подскоками, играми, эстафетами.

В уроках не указываются регламент времени и дозировка отдельных упражнений. Это преподаватель должен решать самостоятельно, в зависимости от конкретных условий, контингента занимающихся и их подготовленности. Практический материал уроков составлен с учетом типового, наиболее распространенного оборудования мест занятий: гимнастической стенки, гимнастических скамеек, набивных мячей (1—2 кг), гимнастических палок. Это, конечно, не исключает возможности применения и других средств.

Мы предлагаем каждый урок повторять дважды. Допустимы отдельные случаи и тройного повторения урока, если это вызывается необходимостью (обилие материала, его сложность, недостаточно четкое и качественное выполнение упражнений занимающимися). Такая повторность уроков обеспечивает лучшее физиологическое воздействие упражнений на организм вследствие более рационального их исполнения. Кроме того, становится легче добиваться правильности движений, лучшего управления ими, в результате чего улучшается и процесс формирования ряда двигательных навыков. Появляется возможность на базе уже знакомых движений увеличивать повторяемость их, повышать плотность урока, увеличивать амплитуду движений, усложнять исходные положения и т. д.

Самым настоятельным образом надо добиваться, чтобы занимающиеся не ограничивали свое физическое воспитание лишь посещением уроков гигиенической гимнастики. В их быт должны войти каждодневное исполне-

ние утренней гигиенической гимнастики и гимнастики на производстве, еженедельные занятия на воздухе (лыжные прогулки, катание на коньках, небольшие туристские походы).

После каждого занятия гигиенической гимнастикой в зале надо рекомендовать небольшую пешеходную прогулку. В летний период такие «уроки здоровья» следует проводить на воздухе, лучше всего на специально оборудованной площадке.

В наших уроках описываются лишь сами упражнения и их последовательность. Что же касается всех способов построений и всех переходов от одного вида упражнений к другому, то это преподавателю предлагается решать самому, причем следует помнить о необходимости всячески экономить время урока. Предлагаемая нами последовательность видов упражнений в основной части урока может меняться в зависимости от задач урока и успеваемости группы.

Продолжительность урока 60 минут. Этого времени вполне достаточно при фронтальном методе проведения занятий. Хорошая плотность урока при правильном чередовании упражнений оказывает наилучшее воздействие на занимающихся. Опыт нашей работы подтверждает это. Занимающиеся всегда уходили с урока удовлетворенные нагрузкой. О том же говорят и данные врачебно-педагогического контроля.

Такая методика проведения занятий не только наиболее продуктивна и эмоциональна, особенно при наличии музыкального сопровождения, но и наиболее экономична по материальным затратам, так как при наличии большого зала один преподаватель может охватить значительное количество занимающихся.

Для успешного проведения занятий фронтальным методом при большой плотности урока нужно, чтобы занимающиеся последовательно овладевали необходимыми основами техники движений, приучались к высокой организованности и дисциплине на уроках, приобщались к гимнастической терминологии и выполнению команд.

В подготовительной части урока предлагаемые нами упражнения (проводимые так называемым проходным способом — чередованием движений с ходьбой) предполагают несколько замедленный темп марша. В отдель-

ных заданиях делаются исключения. В этом случае в тексте урока есть указание: «В темпе марша».

Выполнение большинства упражнений связано с определенным темпом, который указывается нами в виде счета. Если надо подчеркнуть медленное исполнение движения, счеты соединяются знаком тире, например: 1—2 или 1—3. Это значит, что записанное движение исполняется медленно, соответственно двум или трем счетам. Одиночная цифра счета указывает на быстрое выполнение движения. Отсутствие счета указывает, что исполняется пауза.

При выполнении упражнений на гимнастической скамейке требуется расположение занимающихся по обе стороны скамейки. С одной стороны, это более эмоционально, так как украшает движение, увеличивает зрелищный эффект; с другой стороны, это вызывается необходимостью, ибо в большинстве упражнений на скамейку оказывается давление руками, ногами или всем туловищем (при наклонах). При расположении занимающихся с двух сторон эти силы взаимно уничтожаются. В противном случае скамейка перемещалась бы по полу или опрокидывалась и исполнение упражнения было бы затруднено.

Фронтальный метод проведения урока требует, чтобы несколько раз по ходу урока проводились упражнения для дыхания. Это вызывается необходимостью либо установить дыхание, либо дать небольшой отдых. В наших уроках упражнения для дыхания имеют в скобках указание «вдох», «выдох». Однако не следует ограничиваться только этими упражнениями. Преподаватель должен по мере необходимости вставлять упражнения для дыхания и дополнительно.

УРОК 1—2

I. Подготовительная часть

а) три шага вперед, на 4 счет приставить правую ногу, два хлопка перед собой на 5 и 7 счеты. б) Движение вперед, на каждый шаг, поочередно движения руками (начиная с правой руки): на пояс — к плечам — на пояс — вниз (упражнение вначале проделать одними руками, стоя на месте). в) Три шага вперед и приставить правую ногу. 5—6 — упор присев. 7—8 — встать. г) Исполнение команд «шагом марш», «на месте», «стой».

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

1. Разучивание и повторение основных исходных положений: «руки вперед», «руки в стороны», «руки вверх», «руки назад», «руки к плечам», «руки на пояс», «руки перед грудью», «руки за голову», «стойка ноги врозь», «упор присев» (колени вместе и колени врозь).

2. И. П. * — основная стойка.
1 ** — правую ногу на шаг в сторону, руки в стороны. 3 — приставить левую ногу, руки за голову. 5—левую ногу на шаг в сторону, руки в стороны. 7 — приставить правую ногу, руки вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8, начиная левой ногой.

3. И. П. — основная стойка.
1 — прыжком стойка ноги врозь, руки к плечам. 3 — приставить левую ногу, руки вверх. 5—6 — упор присев, колени врозь. 7—8 — встать, руки вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8, но на 11 счет приставить правую ногу.

Б. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — стойка ноги врозь, руки к плечам, голову опустить.
1—2 — руки в стороны-книзу, голову поднять (вдох). 3—4 — руки к плечам, опустить голову (выдох).

2. И. П. — стойка ноги врозь, руки за голову.
1—2 — наклон вперед. 3—4 — выпрямиться.

3. И. П. — стойка ноги врозь.
1—2 — дугами вперед руки вверх, наклон назад. 3 — выпрямиться, руки к плечам. 4 — руки вниз.

4. И. П. — упор присев.
1—2 — встать, дугами вперед руки вверх. 3—4 дугами наружу руки вниз в упор присев.

5. И. П. — стойка ноги врозь, руки в стороны.
1—2 — наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх. 3—4 — выпрямиться, руки в стороны. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

6. И. П. — руки на пояс.
1 — свободный мах правой ногой вперед и сразу. 2 — свободный мах правой ногой назад. 3 — приставить правую. 4 — пауза. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой.

7. И. П. — стойка ноги врозь, руки за голову.
1—2 — поворот туловища налево, левую руку в сторону. 3—4 — поворот туловища обратно в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

8. И. П. — руки к плечам.
1 — шагом левой ногой назад, стойка на левом колене, руки на пояс. 3—4 — встать, приставить левую ногу, руки к плечам. 5—6 — руки вниз-наружу, голову прямо (вдох). 7—8 — руки к плечам (выдох). 9—16 — повторить счеты 1—8, начиная другой ногой.

---

* И. П. — исходное положение.

** Цифрами обозначены счеты движений. Пропуск счета обозначает паузу.

9. И. П. — основная стойка.

1 — согнуть левую ногу вперед, руки вперед. 2 — руки в стороны. 3 — руки вперед. 4 — приставить левую, руки вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

10. И. П. — упор сидя [1].

1 — согнуть левую ногу ближе к себе (пола касается носок). 2 — разогнуть левую ногу в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2 правой ногой. 5—6 — исполнить глубокий вдох (в упоре сидя), поднимая голову и расправляя плечи. 7—8 — исполнить выдох, опуская голову и сводя плечи.

11. И. П. — упор сидя, опора предплечьями (положение полулежа) (*рис. 1*).



Рис. 1

1 — отвести прямую левую ногу в сторону и положить ее на пол. 2 — приставить левую ногу обратно. 3—4 — повторить другой ногой. 5 — развести ноги врозь и положить их на пол. 6 — свести ноги вместе в И. П. 7—8 — повторить 5 и 6 счеты.

12. И. П. — упор сидя.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзади и, сохраняя прямые ноги, положить носки на пол. 3—4 — вернуться в И. П.

13. И. П. — сед в группировке (руки обхватывают колени, прижимая их к себе).

1—2 — скользящим движением по полу вперед разогнуть ноги в упор сидя (вдох). 3—4 — скользящим движением сгруппироваться в И. П. (выдох).

В. Бег и ускоренная ходьба

Чередование восьми шагов бегом и восьми шагов шагом, последние также в темпе бега. Шаги для этого короткие, нога ставится с пятки, руки остаются полусогнутыми и двигаются, как при беге.

III. Заключительная часть

а) Свободная ходьба (идти не в ногу) до установления спокойного дыхания. б) Во время ходьбы на четыре шага поднять руки к плечам (вдох), на четыре шага руки вниз, опуская голову (выдох). в) Повторение задания «а» из I части урока.

[1] В этом и последующих случаях — ноги вместе, прямые, руками опора около таза.

УРОК 3—4

I. Подготовительная часть

а) Трн шага вперед н прнставнть правую ногу, два хлопка перед собой иа 1—2 счеты; счеты 3—4 — пауза. б) То же, но хлопки иа 1 н 4 счеты. в) Три шага вперед, на 4 счет правую иогу иа шаг в сторону в стойку иогн врозь. 5—6 — наклон вперед, доставая пол руками. 7 — выпрямиться. 8 — приставить правую ногу. г) Комаиды «иа месте» и «прямо». д) Ускоренная ходьба.

II. Основная часть

А. Вольные упражнення

1 — Повторение основных нсходных положеннй (см. урок 1—2) н разучивание выпадов вперед н в стороны, движения иоги иа носок вперед, в сторону, иазад.

2. И. П. — основиая стойка.

1 — руки перед грудью, правую ногу на носок в стороиу. 3 — руки вперед, правую ногу на шаг в сторону. 5 — рукн в стороиы, выпад вправо. 7 — поворот направо, в упор прнсев на правой ноге, левая сзади на носке.

1 — приставнть левую ногу в упор прнсев. 3 — встать, руки к плечам. 5 — левую руку вверх. 6 — правую руку вверх. 7 — дугою наружу левую руку вниз. 8 — дугою наружу правую руку вниз.

После разучнвания упражнення повторнть его 4 раза подряд, затем исполинть упражнение для дыхания:

И. П.— стойка ногн врозь, руки на пояс, голова опущеиа. 1—2 — поднимая голову и развертывая плечи — вдох. 3—4 — опуская голову и немного сводя плечн вперед — выдох.

3. Разученное вольное упражненне сделать по разделенням в другую сторону, после чего исполннть его также 4 раза подряд и заключнть упражненнем для дыхання *(см. выше)*.

Б. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — упор сидя.

1 — согиуть левую ногу (носок касается пола). 2 — разогнуть левую ногу в И. П. 3—4 — повторнть правой ногой. 5 — согиуть иогн ближе к себе (носки касаются пола). 6 — разогнуть ноги в И. П. 7 — развести ногн врозь н положить нх на пол. 8 — свестн ногн вместе в И. П.

2. И. П. — упор сидя, опора предплечьямн (положенне полулежа).

1—2 — глубокий вдох. 3—4 — выдох, опуская голову.

3. И. П. — упор сидя, ноги врозь.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзадн, ногн врозь. 3—4 опуститься в И. П.

4. И. П. — упор сидя, «по-турецки», левая нога впереди.
1 — разогнуть левую ногу в сторону и положить ее на пол. 2 — то же правой ногой в упор сидя, ноги врозь. 3 — согнуть левую ногу в И. П. 4 — согнуть правую ногу в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4, начиная правой ногой.

5. И. П. — стойка на коленях, сидя на пятках, руки на поясе. 1—2 — встать с пяток (оставаясь на коленях), слегка прогнуться. 3—4 — вернуться в И. П.

6. И. П. — упор на коленях.
1 — левую ногу на носок назад. 2 — мах левой ногой назад. 3 — левую ногу на носок назад. 4 — приставить левую ногу в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 правой ногой.

7. И. П. — основная стойка.
1—2 — упор присев. 3 — правую ногу на носок назад. 4 — приставить левую ногу в упор лежа. 5 — выставить правую согнутую ногу вперед, в упор присев на правой, левую назад на носок. 6 — приставить левую ногу в упор присев. 7—8 — встать.

8. И. П. — стойка ноги врозь.
1—2 — руки к плечам (вдох). 3—4 — руки вниз, опустить голову (выдох).

9. И. П. — основная стойка.
1 — согнуть левую ногу вперед, руки в стороны. 2 — руки вверх. 3 — руки вперед. 4 — приставить левую ногу, руки вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

В. Чередование бега с ходьбой

Бег — 15 сек., ходьба — 30 сек., бег — 15 сек., ходьба — 30 сек., бег — 15 сек., ходьба до установления дыхания.

III. Заключительная часть

а) Чередование восьми шагов на носках и восьми шагов обычным шагом. б) В стойке ноги врозь; голова опущена, плечи сведены немного вперед, руки свободно внизу. Исполняя вдох, поднять голову, развернуть плечи, повернуть ладони вперед (оставляя руки в свободном положении внизу). Делая выдох, вернуться в И. П. в) Ходьба с чередованием положений рук «на пояс», «к плечам» и обратно под шаг левой ногой. г) То же, но поочередно руками на каждый счет (шаг).

УРОК 5—6

I. Подготовительная часть

а) Три шага вперед и остановиться в стойке ноги врозь (левая впереди). 4 — пауза. 5 — поворот направо кругом на носках, оставаясь в стойке ноги врозь. 6 — пауза. 7 — поворот налево кругом на носках. 8 — приставить правую ногу. б) Четыре шага вперед, на счеты 5—6 приставляя левую ногу, присед, руки на пояс. 7—8 —

встать, руки вниз. в) Движение вперед, под шаг левой ногой исполнять: руки перед грудью — руки в стороны — хлопок прямыми руками перед собой — руки вниз.

II. Основная часть

А. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — стойка ноги врозь, руки внизу, сцеплены пальцами в замок.

1—2 — сгибая руки, не разъединяя кисти (соединенные кисти проходят около туловища), поднять руки вверх, ладони кверху (вдох). 3—4 — дугами наружу руки вниз (выдох).

2. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1—3 — три пружинящих наклона вперед, доставая пол руками. 4 — выпрямиться, руки на пояс.

3. И. П. — стойка ноги врозь.

1 — руки вперед. 2—3 — два пружинящих движения руками в стороны. 4 — руки вниз.

4. И. П. — руки в стороны.

1—3 — три пружинящих наклона влево, руки за голову, левую ногу в сторону на носок. 4 — выпрямиться, руки в сторону, приставить левую ногу. 5—8 — повторить счеты 1—4 — в другую сторону.

5. И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — дугами вперед руки в стороны ладонями кверху (вдох). 3—4 — дугами вперед руки вниз (выдох).

6. И. П. — широкая стойка, руки на пояс.

1—2 — поворотом направо, согнуть правую ногу в положение выпада вперед и наклоном вперед коснуться грудью правого колена. 3—4 — выпрямляясь, разгибая правую ногу, повернуться налево в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

7. И. П. — стойка ноги врозь.

1 — поворот туловища налево, руки к плечам. 2 — руки вверх, наклон в грудной части назад. 3 — руки к плечам, выпрямиться. 4 — поворот туловища направо, руки вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

8. И. П. — основная стойка.

1—2 — шагом левой ногой назад, стойка на левом колене, руки в стороны. 3—4 — встать, приставив левую ногу, руки вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4, вставая на другое колено.

Б. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — сед на скамейку поперек[1], ноги согнуты, хват за края скамейки позади себя[2].

1 — разогнуть левую ногу (пятка на полу). 2 — согнуть левую ногу в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2 правой ногой.

Упражнение исполнять в быстром темпе, ногами по полу не скользить.

---

[1] Плечевая ось занимающегося перпендикулярна оси скамейки.
[2] Дистанции равны вытянутым рукам.

2. И. П. — то же.

1—4 — то же, что предыдущее упражнение. 5 — разогнуть ноги (пятки на полу). 6 — согнуть ноги в И. П. 7—8 — повторить счеты 5—6.

3. И. П. — то же.

1—2 — скользящим движением разогнуть ноги, подиять голову прямо (вдох). 3—4 — скользящим движением согнуть ноги в И. П., опустить голову и немного наклониться вперед (выдох).

4. И. П. — то же.

1—2 — встать, опираясь руками в колени. 3—4 — дугами наружу руки вверх, наклон назад (голова прямо). 5—6 — дугами наружу руки вниз, выпрямиться. 7—8 — сесть в И. П.

5. И. П. — то же.

1 — поставить согнутую левую ногу на скамейку. 2 — поставить правую согнутую ногу на скамейку. 3 — соступить левой ногой в И. П. 4 — соступить правой ногой в И. П. 5 — разогнуть левую ногу вперед (пятка на полу). 6 — разогнуть правую ногу вперед (пятка на полу). 7 — согнуть левую ногу в И. П. 8 — согнуть правую ногу в И. П.

6. И. П. — сед поперек, руки к плечам, ноги прямые врозь (пошире), пятки на полу, расчет на первый и второй.

1—2 — руки вверх, прогнуться. 3—4 — глубокий наклон к ноге, доставая руками носок (первые — наклон к левой ноге, вторые — к правой ноге). 5—6 — выпрямиться, руки вверх. 7—8 — руки к плечам. 9—16 — повторить счеты 1—8, исполняя наклоны к другой ноге.

7. И. П. — сед на скамейку продольно[1], хват за передний край скамейки, ноги прямые, пятки на полу *(рис. 2)*.



Рис. 2

1—2 — наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 3—4 — наклоном вперед вернуться в И. П. 5—6 — скользящим движением

[1] Плечевая ось параллельна оси скамейки. В этом упражнении и во всех последующих занимающиеся расположены по обе стороны скамейки.

согнуть ноги к себе, наклоняясь вперед. 7—8 — скользящим движением ног вперед принять И. П.

8. И. П. — то же.

1—2 — опираясь на руки и пятки, сгибая ноги, пересесть на пол ближе к пяткам. 3—4 — разгибая руки и ноги (пятки с места не сдвигать), пересесть на скамейку в И. П.

9. И. П. — встать в стойку ноги врозь, лицом к скамейке, наклониться вперед и положить ладони на скамейку.

1—2 — выпрямиться, руки к плечам (вдох). 3—4 — наклон вперед в И. П. (выдох).

10. И. П. — основная стойка, лицом к скамейке.

1—2 — приседая (не до конца), опираясь руками на скамейку, упор присев (руки вертикально). 3 — левую ногу назад на носок. 4 — приставить правую ногу в упор лежа. 5—6 — поочередно ногами (начиная левой) упор присев. 7—8 — встать.

11. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые; расслабленно наклон вперед, руки лежат на ногах.

1—2 — выпрямиться (в седе), руки вперед (вдох). 3—4 — расслабленно уронить руки на ноги, а туловище вперед в И. П. (выдох).

В. Чередование бега и ходьбы

Бег — 20 сек., ходьба — 30 сек., бег — 20 сек., ходьба 30 сек., бег — 20 сек., ходьба до установления дыхания.

III. Заключительная часть

а) Во время ходьбы упражнение для дыхания: руки за головой, пальцы сцеплены, локти сведены вперед, голова опущена; на четыре шага — вдох, подняв голову, разводя локти в стороны; на четыре шага — выдох, опуская голову и сводя локти вперед. б) Повторение задания «в» из I части урока.

УРОК 7—8

I. Подготовительная часть

Три гимнастические скамейки устанавливаются в одну линию по средней продольной оси зала [1]. В колонне по одному занимающиеся передвигаются по линии скамеек способами, указанными ниже, после чего, двигаясь в обход, подходят к скамейкам и выполняют очередное упражнение.

1 — ходьба ноги врозь (скамейка между ног), с носка, широко расставляя ноги, руки на поясе. 2 — то же, но спиной вперед. 3 — ходьба с носка по скамейкам, руки в стороны. 4 — ходьба ноги врозь (скамейка между ног), покачиваясь с ноги на ногу. 5 — ходьбой

[1] Если занимающихся больше 18 человек, следует установить две или три такие линии скамеек (параллельные). Тогда переход к следующему разделу урока (где на каждые 6 человек нужна одна скамейка) не потребует перерыва для установления скамеек.

ноги врозь всем заполнить скамейки (дистанции — вытянутая рука) и остановиться в стойке ноги врозь, скамейка между ног. 6 — дугами наружу руки за голову (вдох), дугами наружу руки вниз (выдох).

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног.
1 — поставить левую согнутую ногу на скамейку, правую руку перед грудью. 2 — правую руку в сторону. 3 — правую руку перед грудью, соступить левой ногой в стойку ноги врозь. 4 — правую руку вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

Б. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, расчет на первый и второй [1].
1 — руки в стороны. 2 — руки за голову. 3 — первому: наклон вправо; второму: наклон влево (*рис. 3*). 4 — выпрямиться. 5 — первому: наклон влево; второму: наклон вправо. 6 — выпрямиться. 7 — руки в стороны. 8 — руки вниз.



Рис. 3

2. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки к плечам.

[1] Расчет на первый и второй производится во всех уроках при упражнениях на скамейках.

1—2 — руки вверх. 3—4 — первому: наклон вперед к левой ноге, доставая пальцами носок; второму: такой же наклон к правой ноге. 5—6 — выпрямиться, руки вверх. 7—8 — руки к плечам. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

3. И. П. — лицом к скамейке, руки на пояс, поставить правую прямую ногу на скамейку.

1—2 — сгибая правую ногу (положение выпада), взяться руками за дальний край скамейки и притянуться к ней до касания грудью колена (*рис. 4*). 3—4 — разгибая правую ногу, вернуться в И. П.

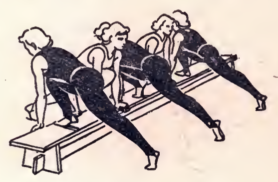


Рис. 4

4. И. П. — то же, но на скамейке левая нога.
Повторить предыдущее упражнение.

5. И. П. — основная стойка спиной к скамейке.

1 — руки к плечам, поставить левую согнутую ногу носком на скамейку. 2 — руки вверх, наклон назад. 3 — выпрямиться, руки к плечам. 4 — руки вниз, приставить левую ногу. 5—8 — повторить счеты 1—4, опираясь на скамейку правой ногой.

6. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс.

1 — первому: поставить левую согнутую ногу на скамейку; второму: поставить правую согнутую ногу на скамейку. 2 — встать на скамейку и приставить ногу. 3 — первому: соступить левой ногой на пол; второму: соступить правой ногой на пол. 4 — соступить в И. П. (стойка ноги врозь).

7. И. П. — то же.,
Повторить упражнение 6, наступая на скамейку другой ногой.

8. И. П. — сед продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за задний край скамейки.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзади и, сохраняя прямые ноги, коснуться носками пола. 3—4 — вернуться в И. П.

9. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за передний край скамейки.

1—2 — наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 3—4 — наклоном вперед вернуться в И. П.

10. И. П. — то же.

1—2 — опираясь на правую ногу и руки, пересесть на пол ближе к пятке правой согнутой ноги, левая нога, оставаясь прямой, скользит по полу вперед. 3—4 — разгибая руки и правую ногу, пересесть на скамейку в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4, пересаживаясь к пятке левой ноги.

11. И. П. — основная стойка лицом к скамейке.

1—2 — полуприседание, опираясь прямыми руками в скамейку (упор присев). 3 — левую ногу назад на носок. 4 — приставить правую ногу в упор лежа. 5 — толчком ног упор присев. 7—8 — встать.

12. И. П. — то же.

1—2 — наступая левой ногой встать на скамейку и приставить правую ногу (вдох). 3—4 — сступая левой ногой назад, встать в И. П., опуская голову (выдох). 5—8 — повторить счеты 1—4, наступая и сступая со скамейки правой ногой.

13. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за задний край.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзади. 3—4 — вернуться в И. П., перехватив за передний край. 5—6 — наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 7—8 — наклоном вперед вернуться в И. П., перехватив за задний край.

В. Эстафета

Пробегать над скамейками ноги врозь и, возвращаясь обратно, передать ожидающему мяч или палку.

III. Заключительная часть

а) Ходьба: восемь шагов с музыкой, восемь шагов без музыки. б) Упражнение для дыхания в стойке ноги врозь; вдох — поворачивать ладони вперед (руки вниз), выдох — полунаклон вперед с расслаблением рук и плечевого пояса. в) Ходьба в обход и передвижение по скамейке, держа руки в стороны, сжимая и разжимая кисти на каждый шаг.

УРОК 9—10

Набивные мячи у каждого занимающегося. Основное положение мяча — под левой рукой. Правая рука свободна и во время маршировки исполняет обычные маховые движения.

I. Подготовительная часть

а) Три шага вперед, на 4 счет — приставить правую ногу, 5 счет — переложить мяч под правую руку. 6 — пауза. 7 — опустить вниз левую руку. 8 — пауза. Затем после очередных трех шагов и приставления ноги мяч также перекладывается обратно под левую руку. б) Три шага вперед и приставить правую ногу. 5 — прыжком стойка ноги врозь и мяч на грудь. 6 — пауза.

7 — прыжком ноги вместе, мяч под правую руку. 8 — пауза, при повторении мяч вновь возвращается под левую руку. в) Мяч на груди, три шага вперед и четвертым шагом стойка врозь. 5 — мяч вперед. 6 — мяч на грудь. 7 — приставить правую ногу. 8 — пауза. г) Мяч на груди, три шага вперед и приставить правую ногу. 5 — упор присев, колени врозь, руки упираются в мяч, положенный на пол. 6 — пауза. 7—8 — встать, мяч на грудь.

II. Основная часть

А. Набивные мячи

Общеразвивающие упражнения

1. И. П. стойка ноги врозь, мяч внизу.
1—2 — мяч на грудь (вдох). 3—4 — мяч вниз (выдох)

2. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 — мяч на грудь. 2 — мяч вверх. 3 — мяч на грудь. 4 — мяч вниз.

3. И. П. — мяч на груди.
1—2 — упор присев, колени врозь, опора руками в мяч. 3—4 — встать, мяч на грудь.

4. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1—2 — наклоном вперед положить мяч на пол под ноги подальше. 3—4 — выпрямиться (без мяча), руки вниз, прогнуться в грудной части. 5—6 — наклоном вперед взять мяч. 7—8 — выпрямиться, мяч на грудь.

5. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 — мяч вперед. 2 — поворот туловища налево. 3 — поворот туловища обратно. 4 — мяч вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

6. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на голове, хват с боков, локти разведены (*рис. 5*).
1 — наклон влево. 2 — выпрямиться. 3 — наклон вправо. 4 — выпрямиться.



Рис. 5

7. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1—2 — мяч вверх. 3—4 наклон вперед, мяч за голову (на шею). 5—6 — выпрямиться (мяч остается за головой). 7—8 — мяч на грудь.

8. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).
1—2 — свободно, руки в стороны (вдох). 3—4 — полунаклон с расслабленным махом рук (выдох).

9. И. П. — мяч на груди.
1—2 — упор присев, колени врозь (опора руками в мяч). 3 — левую ногу на носок в сторону. 4 — приставить левую ногу в И. П. 5 — правую ногу на носок в сторону. 6 — приставить правую ногу в И. П. 7—8 — встать, мяч на грудь.

10. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1—2 — мяч вверх (на прямых руках) и наклоном назад мяч за голову. 3—4 — мяч вверх, выпрямиться и прямыми руками мяч вниз.

11. И. П. — упор сидя, ноги врозь, мяч на полу на линии ступней.
1 — положить по невысокой дуге левую ногу пяткой на мяч. 2 — так же положить правую ногу на мяч. 3 — левую ногу положить в И. П. 4 — правую ногу положить в И. П.
12. И. П. — то же.
1 — положить левую ногу пяткой на мяч. 2 — также положить правую ногу на мяч. 3 — согнуть левую ногу вперед, поставив ступню на пол ближе к себе. 4 — так же поставить правую ногу. 5—6 — поочередно, начиная левой ногой, положить пятки на мяч. 7—8 — поочередно, начиная левой, переложить ноги в И. П.
13. И. П. — упор сидя (пальцами назад), пятки на мяче. 1—2 — прогнуться в упор лежа сзади. 3—4 — вернуться в И. П.
14. И. П. — упор сидя, мяч зажат ступнями прямых ног.
1 — сгибая ноги, переложить мяч к себе. 2 — опуская мяч, положить ноги врозь. 3 — сгибая ноги, захватить ступнями мяч. 4 — разгибая ноги, переложить мяч в И. П.
15. И. П. — стойка ноги врозь, без мяча.
1—2 — руки в стороны, ладонями кверху (вдох). 3—4 — руки вниз, опуская голову вниз (выдох).

Метание

1. И. П. — стойка ноги врозь, набивной мяч на груди.
1 — толчкообразным движением подбросить мяч вверх. 2 — поймать мяч в И. П.
2. И. П. — то же.
1 — толчкообразным движением подбросить мяч повыше. 2 — мяч находится в полете. 3 — поймать мяч в И. П. 4 — пауза.
3. И. П. — то же.
После выталкивания мяча вверх исполнить хлопок перед собой, после чего поймать мяч.
4. И. П. — то же.
После выталкивания мяча вверх исполнить два хлопка перед собой, после чего поймать мяч.

Б. Эстафета

У каждого игрока команды набивной мяч. Стартующий добегает до финишной отметки, возвращается к команде, обменивается мячами с очередным, после чего последний начинает бег к финишной отметке, и т. д.

III. Заключительная часть

а) Во время движения встряхивание расслабленными руками (под левую ногу) в положении вперед, затем в стороны, вновь в положении вперед и в положении вниз. б) В колонне по одному, сцепление руками внизу, восемь шагов на носках, поднимая соединенные руки вверх, и восемь шагов обычных, опуская соединенные руки вниз. в) И. П. — основная стойка. 1 — руки вперед (вдох). 2 — снять напряжение с рук, оставив руки впереди (вдох). 3—4 — уронить расслабленные руки (выдох).

УРОК 11—12

I. Подготовительная часть

а) Расчет на первый и второй. б) Противоходы дугами: по сигналу первые номера все одновременно исполняют противоходы налево по дуге (выход из строя правым плечом вперед) и сразу встают в затылок второму номеру. При исполнении противоходов вторые номера продолжают движение вперед. По следующему сигналу противоходы дугами исполняют вторые номера и т. д. в) Три шага вперед и приставить правую. 5—6 — упор присев. 7—8 — поочередно ногами упор лежа. 1—2 — поочередно ногами упор присев. 3—4 — встать. 5—6. — руки к плечам (вдох). 7—8 — руки вниз (выдох).

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

И. П. — правая рука к плечу.
1 — правую руку вверх. 2 — правую руку вперед. 3 — правую руку в сторону. 4 — правую руку вниз, левую руку к плечу. 5—8 — повторить счеты 1—4, начиная левой рукой.

Б. Упражнения в равновесии

1. И. П. — основная стойка.
1 — встать на носки (пятки вместе), руки к плечам. 2 — руки вверх, смотреть на кисти. 3 — руки к плечам. 4 — руки вниз, опуститься на весь след.

2. И. П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1 — встать на левую ногу, правую в сторону, руки в стороны. 2 — руки вверх. 3 — руки в стороны. 4 — опустить правую ногу в стойку ноги врозь, руки перед грудью. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

В. Гимнастическая стенка

1. И. П. — стойка ноги врозь, руки к плечам, спиной к стенке, на расстоянии полшага от нее.
1—2 — руки вверх и за счет прогиба в грудной части коснуться кистями стенки (вдох). 3—4 — вернуться в И. П. (выдох).

2. И. П. — стойка ноги врозь спиной к стенке, плотно к ней, руки внизу, хват снизу пошире.
1—2 — наклон вперед прогнувшись, прижимая таз к стенке. 3—4 — выпрямиться в И. П. 5—6 — напряженное прогибание, не отрывая пяток и не сгибая ног (*рис. 6*). 7—8 — возвратиться в И. П.

3. И. П. — стойка ноги врозь лицом к стенке, на расстоянии одного шага, хват сверху на уровне груди.
1—2 — сгибая руки, прогибаясь, коснуться грудью стенки. 3—4 — разогнуть руки в И. П.

4. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней (носки под нижней перекладиной), хват сверху на уровне пояса.

1—2 — приседая, колени ближе к стенке, перейти в сед на полу. 3—4 — встать в И. П. 5—6 — наклон назад, не отрывая бедер от стенки. 7—8 — выпрямиться в И. П.

5. И. П. — правым боком к стенке, на расстоянии полшага, хват правой на уровне пояса.

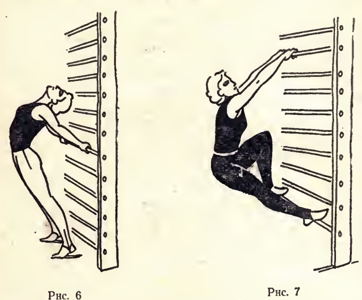


Рис. 6 Рис. 7

1—2 — прогибание в сторону (от стенки), дугою наружу левая рука вверх (кистью достать стенку). 3—4 — обратным движением вернуться в И. П.

6. И. П. — то же, но левым боком к стенке.

Повторить предыдущее упражнение в другую сторону.

7. И. П. — лицом к стенке, поставить прямую правую ногу на 5—6 перекладину, хват сверху на уровне плеч.

1—2 — притягиваясь к стенке, сгибать правую ногу до касания коленом стенки, встать на носок левой ноги. 3—4 — разгибая ногу и руки, возвратиться в И. П.

8. И. П. — то же, но левую ногу на перекладину.

Повторить предыдущее упражнение, сгибая левую ногу.

9. И. П. — стойка ноги врозь на нижней перекладине, хват сверху (кисти рядом) согнутыми руками на уровне груди, тело прижать к стенке, ноги расставлены на всю ширину пролета.

1—2 — приседая на левой ноге (колено прижать к стенке), повиснуть на прямых руках, присев на левой ноге, правая нога прямая (*рис. 7*). 3—4 — вставая на левой ноге и притягиваясь руками, возвратиться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

10. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху над головой согнутыми руками.
1—2 — присед до разгибания рук (вис присев). 3 — разогнуть и положить правую ногу вперед. 4 — приставить левую (спина и таз касаются стенки). 5—6 — поочередно ногами, начиная правой, вернуться в вис присев. 7—8 — встать в И. П.

Г. Бег

Во время бега (после расчета на первый и второй) выполнять задание «б» (противоходы дугами) I части урока.

III. Заключительная часть

а) В темпе обычного марша исполнить семь шагов и приставить правую. На следующие 4 счета — дугами вперед руки вверх (вдох) и на 4 счета — дугами наружу руки вниз (выдох). б) Маршировка в колонне по 3 или 4, исполнение команд «стой», «шагом марш», «на месте», «прямо».

УРОК 13—14

I. Подготовительная часть

а) Маршировка с палкой[1], палка в правой руке, хват за середину, передний конец палки немного опущен *(рис. 8)*. б) Три шага вперед, приставить правую. 5—7 — в полуприседе полповорота туловища налево и три постукивания передним концом палки впереди, слева от себя. 8 — встать в И. П. в) Палка вниз, под шаг левой ногой последовательно: палку на грудь — палку вверх — палку на грудь — палку вниз. г) Палка сзади на пояснице, захват локтями, медленная ходьба, на каждый шаг поворот туловища в другую сторону от движения ноги.



Рис. 8

II. Основная часть

А. Упражнения с палкой (овладение техникой движения)

1 — разучивание основных положений палки: палка вниз, вперед, вверх, на грудь, на голову, на лопатки, к плечу в сторону.
2. И. П. — палка внизу.

[1] Способ ношения палки «на плече» мы не рекомендуем как неудобный и без нужды военизированный. Предлагаемый нами способ легок и не стесняет естественных маховых движений рук во время ходьбы.

1 — палку на грудь, правую ногу в сторону на носок. 3 — правую ногу на шаг в сторону, палку вверх. 5 — выпад вправо, палку за голову. 7 — приставить левую ногу, встать, палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 — в другую сторону.

3. И. П. — палка внизу.

1 — палку вперед, согнуть правую ногу вперед. 3 — правую на шаг в сторону, палку к плечу вправо. 5 — согнуть правую ногу вперед, палку вперед. 7 — приставить правую ногу, палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

Б. Общеразвивающие упражнения с палкой

1. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1—2 — палку вверх, наклон назад (вдох). 3 — палку на грудь (выдох). 4 — наклон вперед, палку вперед (пальцами коснуться пола) (выдох). 5 — выпрямиться, палку на грудь (вдох). 6 — палку вверх (вдох). 7—8 — палку вниз (выдох).

2. И. П. — стойка ноги врозь, палка за голову.

1 — наклон влево. 2 — выпрямиться. 3 — наклон вправо. 4 — выпрямиться. 5 — поворот туловища влево. 6 — поворот туловища обратно. 7 — поворот туловища вправо. 8 — поворот туловища обратно.

3. И. П. — палка вертикально в пол перед собой, хват за верхний конец, руки прямые.

1—2 — приседание, колени врозь, с опорой прямых рук о палку (*рис. 9*). 3—4 — встать в И. П.

Рис. 9

4. И. П. — стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1—2 — наклон вперед прогнувшись. 3—4 — выпрямиться.

5. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — палку на грудь. 2 — палку вверх. 3 — поворот туловища направо. 4 — палку за голову, наклон назад. 5 — выпрямиться, палку вверх. 6 — поворот туловища налево. 7 — палку на грудь. 8 — палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

6. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1—2 — палку на грудь (вдох). 3—4 — палку вниз (выдох).

7. И. П. — стойка ноги врозь, палка за головой.

1—2 — палку вверх. 3—4 — палку за голову. 5—7 — три пружинящих наклона вперед. 8 — выпрямиться.

8. И. П. — сед согнув ноги (ступни на полу), палка под коленями (хват снизу) (*рис. 10*).



Рис. 10

1—2 — скользящим движением разогнуть ноги и, наклоняясь вперед, продвинуть палку к пяткам. 3—4 — обратным движением сед согнув ноги, прижимая палкой колени к себе.

9. И. П. — сед ноги врозь, хватом за концы, палка лежит на ногах.

1—2 — палку вверх (вдох). 3—4 — палку положить в И. П. (выдох).

10. И. П. — сед ноги врозь, палка за головой.

1—2 — палку вверх, прогнуться к грудной части. 3—4 — палку за голову. 5—7 — три пружинящих наклона вперед. 8 — выпрямиться в И. П.

11. И. П. — лежа на животе, палка, перед подбородком, согнутыми руками хват за концы.

1 — левую ногу назад, голову назад. 3 — приставить левую ногу, голову вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 — другой ногой.

12. И. П. — лежа на животе, палка вверх.

1—2 — прогиб (отрывая прямые руки с палкой и ноги от пола). 3—4 — лечь в И. П.

В. Танцевальная комбинация (музыка полька)

В парах, сцепление: внутреннюю руку на плечо партнеру, свободную руку на пояс.

1—4 — правую ногу на пятку вперед, затем на носок, три притопа на месте, начиная правой ногой. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой. 1—4 — начиная с правой ноги, четыре поскочных шага вперед. 5—8 — три шага вперед с правой ноги и приставить левую.

III. Заключительная часть

а) Упражнение для дыхания в ходьбе: на четыре шага вдох, во время которого, под левую ногу, встряхивание руками при положении рук вперед и затем в стороны; на следующие четыре шага — выдох (встряхивание руками при положении рук вперед и затем вниз). б) В колонне по одному, сцепление: руки на плечи стоящему впереди. Семь шагов вперед, на 8 счет приставить ногу. 1—2 — левую ногу на носок в сторону и обратно. 3—4 — правую ногу на носок в сторону и обратно. 5—6 — руки вверх и поворот кругом. 7—8 — поворот кругом и вновь положить руки на плечи стоящему впереди.

УРОК 15—16

I. Подготовительная часть

Построение в шеренгу, руки на ближние плечи соседей. а) Три шага вперед, приставить правую ногу. 5 — мах левой ногой назад. 6 — приставить левую ногу. 7 — мах правой ногой назад. 8 — приставить правую ногу. б) На 4 счет приставить правую ногу. 5—6 —

наклон вперед. 7—8 — выпрямиться. в) На 4 счет приставить правую ногу. 5—6 — присед. 7—8 — встать. г) На 4 счет приставить правую ногу. 5—6 — мах левой ногой назад и приставить левую. 7—8 — мах правой ногой назад и приставить правую. 1—2 — наклон вперед. 3—4 — выпрямиться. 5—6 — присед. 7—8 — встать.

II. Основная часть

А. Упражнения вдвоем

1. И. П. — спиной друг к другу, на расстоянии шага, в стойке ноги врозь, руки внизу сцеплены с руками партнера.

1—2 — дугами наружу сцепленные руки вверх, прогнуться в грудной части (вдох). 3—4 — дугами наружу сцепленные руки вниз, выпрямиться (выдох).

2. И. П. — лицом друг к другу, руки на плечи партнеру.

1 — мах левой ногой в сторону. 2 — приставить левую. 3—4 — повторить счеты 1—4 — правой ногой.

3. И. П. — лицом друг к другу, носки партнеров соприкасаются, сцепление кистями рук перед собой.

1—2 — приседая и постепенно разгибая руки, сесть на пол ближе к пяткам. 3—4 — встать, соразмерно сгибая руки в И. П.

4. И. П. — лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, руки на плечи партнеру (полунаклон вперед), стойка ноги врозь.

1—3 — три пружинящих наклона вперед, нажимая руками на плечи партнера (голову держать прямо, рук не сгибать) *(рис. 11)*. 4 — выпрямиться в И. П.



Рис. 11

5. И. П. — стойка ноги врозь (без сцепления).

1—2 — дугами вперед руки в стороны, предплечьями вверх (вдох). 3—4 — дугами вперед руки вниз (выдох).

6. И. П. — сед ноги врозь (пошире), лицом друг к другу, подошвы партнеров соприкасаются, сцепление руками.

1 — один наклоном назад усиливает у партнера наклон вперед

(рис. 12). 2 — выпрямиться в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2, поменявшись ролями.

7. И. П. — упор сидя, лицом друг к другу, ступнями прямых ног зажать правую ступню партнера.

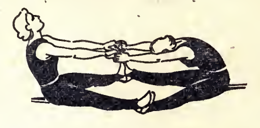


Рис. 12

1—2 — наклоном назад лечь (опорой рук сдерживать движение). 3—4 — обратным движением сесть (опорой рук помогать движению).

Б. Вольные упражнения

(Овладение ритмом движения)

1. Ритмический рисунок (+—+—), И. П. — основная стойка. 1 — руки вперед (+). 2 — пауза (—). 3 — руки в стороны, правую на шаг в сторону (+). 4 — пауза (—). 5 — руки вперед, приставить правую (+). 6 — пауза (—). 7 — руки вниз (+). 8 — пауза (—). 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

2. Ритмический рисунок (++——), И. П. — основная стойка. 1 — руки вперед (+). 2 — руки в стороны, правую на шаг в сторону (+). 3—4 — пауза (——). 5 — руки вперед, приставить правую (+). 6 — руки вниз (+). 7—8 — пауза (——). 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

3. Ритмический рисунок (+——+), И. П. — основная стойка. Исполнить предыдущие упражнения, но в заданном ритме, то есть движения исполнять на 1 и 4 счеты, а паузу выдерживать на 2 и 3 счеты.

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — упор сидя.
1 — согнуть ноги вперед (носки на полу). 2 — разогнуть ноги в сед, ноги врозь. 3 — согнуть ноги вперед (колени вместе, носки на полу). 4 — разогнуть ноги вперед в И. П. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — обратным движением в И. П.

2. И. П. — упор сидя.
1—2 — лечь на спину. 3 — согнуть правую ногу вперед (голень параллельно полу). 4 — приставить правую ногу. 5 — согнуть левую

ногу вперед (голень параллельно полу). 6 — приставить левую ногу. 7—8 — перейти в упор сидя.

3. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела.
1—2 — руки к плечам (вдох). 3—4 — руки вдоль тела (выдох).

4. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони в пол.
1 — поднять прямую левую ногу повыше. 2 — положить прямую левую ногу обратно. 3—4 — повторить счеты 1—2 другой ногой.

5. И. П. — упор сидя, ноги врозь.
1—3 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками носки ног. 4 — выпрямиться в И. П. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади, ноги врозь. 7—8 — обратным движением в И. П.

6. И. П. — лежа на животе, в упоре на согнутых руках.
1—2 — «отжаться», сильно прогнуться, не отрывая бедер от пола (*рис. 13*). 3—4 — сгибая руки, лечь в И. П.



Рис. 13

7. И. П. — упор на коленях.
1 — левую ногу на носок в сторону. 2 — левую ногу на носок назад. 3 — акцентированный мах левой ногой назад. 4 — приставить левую ногу в упор на коленях. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

8. И. П. — стойка ноги врозь.
1 — дугами вперед руки вверх. 2 — расслабить кисти. 3 — расслабить предплечья. 4 — расслабить руки («уронить» их.).

Г. Игра
«Третий лишний»

III. Заключительная часть

а) Ходьба с дыханием: на четыре шага руки перед грудью (вдох), на четыре шага руки вниз (выдох). б) Ходьба, руки на поясе. Под левую ногу исполнять хлопки вначале над головой, потом перед собой, затем за спиной. Вновь поставить руки на пояс. в) Построение в круг, сцепление за руки, интервалы два шага. Два приставных шага вправо. Заканчивая второй шаг, разъединить руки, повернуться направо кругом (на правом носке), приставить левую ногу и вновь соединить руки (стоять спиной к центру). Далее два приставных шага влево и поворот налево кругом и т. д.

УРОК 17—18

I. Подготовительная часть

Расстановку скамеек, расположение занимающихся и путь их движения вдоль скамеек см. в уроке 7—8.

1. Ходьба, наступая правой согнутой ногой на скамейку, левой — по полу. Рассчитать движения так, чтоб вертикальных колебаний не было.

2. Исполнить то же, наступая на скамейку левой ногой.

3. Ходьба с носка по скамейкам, руки вверх.

4. Ходьба ноги врозь (скамейка между ног), с чередованием (под шаг левой ногой) хлопка над головой и постановкой рук на пояс.

5. Ходьбой ноги врозь всем заполнить скамейки на дистанции вытянутой руки и остановиться в стойке ноги врозь, скамейка между ног.

6. Руки к плечам — вдох, руки вниз, опуская голову, — выдох.

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног.

1 — левую руку вперед, правую перед грудью. 2 — руки в стороны. 3 — правую руку вперед, левую перед грудью. 4 — руки вниз.

Б. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги прямые, хват за края скамейки позади себя.

1 — согнуть ноги (ступни на полу). 2 — разогнуть ноги в И. П. 3 — развести ноги пошире (пятки на полу). 4 — свести ноги в И. П.

2. И. П. — то же.

1—2 — поставить согнутые ноги перед собой на скамейку. 3—4 — разогнуть ноги в И. П. 5 — отвести прямую правую ногу в сторону (пола не касаться). 6 — положить правую ногу обратно. 7—8 — повторить счеты 5—6 другой ногой.

3. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, руки опираются в колени.

1—2 — встать, опираясь руками в колени (вдох). 3—4 — сесть в И. П. (выдох).

4. И. П. — сед поперек на скамейку, ноги врозь пошире, руки на пояс.

1—3 — три пружинящих наклона к левой ноге, доставая правой рукой носок левой ноги. 4 — выпрямиться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

5. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги прямые, руки положить на плечи сидящему впереди.

1—2 — наклон вперед. 3—4 — выпрямиться в И. П. 5—6 — наклоном назад лечь. 7—8 выпрямиться в И. П.

6. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки положить на плечи стоящему впереди.
1—2 — дугою вверх правой, повернуть туловище направо и положить руку на плечо правому соседу (вдох). 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. (выдох). 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

7. И. П. — основная стойка боком к скамейке, на расстоянии шага (первые стоят по одну сторону скамейки, вторые — по другую[1]).
1 — поставить прямую ногу в сторону на скамейку, руки в стороны. 2—3 — два пружинящих наклона в сторону скамейки, руки за голову. 4 — выпрямиться, руки в стороны. 5 — приставить ногу, руки вниз. 6 — пауза. 7—8 — строевой поворот кругом. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

8. И. П. — основная стойка лицом к скамейкам.
1 — поставить левую согнутую ногу на скамейку, руки к плечам. 2 — встать на скамейку, приставить правую ногу, руки вверх. 3—4 — наклон вперед, доставая руками край скамейки *(рис. 14)*. 5—6 — выпрямиться, дугами вперед руки вверх. 7 — соступить левой ногой назад, руки к плечам. 8 — приставить правую ногу, руки вниз.

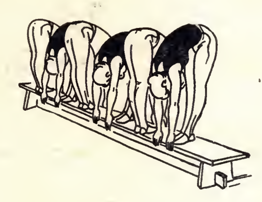


Рис. 14

9. И. П. — упор присев, опираясь руками в скамейку.
1—2 — поочередно ногами упор лежа. 3—4 — сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять таз, руки и спина в одной линии (положение так называемого «домика») *(рис. 15)*. 5—6 — разогнуться в упор лежа. 7—8 — поочередно ногами, упор присев.

10. И. П. — сед на скамейку продольно, хват за задний край.
1—2 — прогнуться в упор лежа сзади (носки положить на пол).

[1] Такое построение по обе стороны скамеек имеет место и во всех последующих упражнениях.

3 — согнуть правую ногу вперед. 4 — приставить правую ногу в упор лежа сзади. 5—6 — повторить счеты 3—4 другой ногой. 7 — вернуться в И. П.

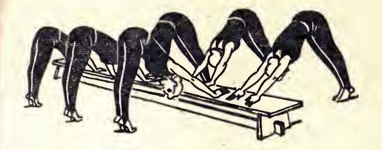


Рис. 15

11. И. П. — сед на скамейку продольно, хват за передний край. 1—2 наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 3—4 — наклоном вперед вернуться в И. П. 5—6 — опираясь на руки и пятки, сгибая ноги, пересесть на пол ближе к пяткам. 7—8 — разгибая руки и ноги, пересесть на скамейку в И. П.

12. И. П. — упор сидя на полу, пятки прямых ног на скамейке. 1—2 — прогнуться в упор лежа сзади. 3—4 — опуститься в И. П.

13. И. П. — стойка ноги врозь. 1—2 — руки к плечам и вверх (вдох). 3—4 — руки расслабленно «уронить» к плечам и вниз (выдох).

В. Эстафета

Пробегать, наступая одной ногой на скамейку, и, возвращаясь так же обратно, передать ожидающему мяч, палку и т. п.

III. Заключительная часть

а) Ходьба над скамейками ноги врозь. б) Ходьба над скамейками ноги врозь, спиной вперед. в) Маршировка в обход зала, пять шагов вперед и, не приставляя ноги, три шага назад. г) Ходьба, на четыре шага — вдох (руки на пояс), на четыре шага — выдох (руки вниз).

УРОК 19—20

I. Подготовительная часть

Набивные мячи у каждого занимающегося под левой рукой. а) Пять шагов вперед, на 6 счет приставить правую. 7 — наклоном вперед положить мяч на пол перед носками. 8 — выпрямиться. 1—6 — обойти мяч по кругу (по часовой стрелке) и приставить пра-

вую. 7 — наклоном вперед взять мяч. 8 — выпрямляясь, положить мяч под правую руку. б) Мяч на груди, под левую ногу исполнять поочередно: мяч вверх, затем за голову, далее вверх и вновь на грудь. в) Мяч на голове, хват с боков, локти сведены вперед, на четыре шага развести локти в стороны (вдох), на следующие четыре шага свести локти вперед (выдох).

II. Основная часть

А. Набивные мячи

Общеразвивающие упражнения

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1—2 — мяч на грудь и мяч вверх (вдох). 3—4 — мяч на грудь и мяч вниз (выдох).

2. И. П. — то же.
1 — мяч вперед. 2 — правую руку на пояс. 3 — правую руку вперед (взять мяч). 4 — мяч вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

3. И. П. — то же.
1—2 — мяч вверх и за голову. 3—4 — мяч вверх и вниз.

4. И. П. — стойка ноги врозь, ступни параллельны, мяч на груди.
1—2 — приседание, оставаясь на полной ступне, мяч вперед. 3—4 — встать, мяч на грудь.

5. И. П. — основная стойка (без мяча).
1—2 — поочередно (без напряжения) руки к плечам (вдох). 3—4 — поочередно расслабленно «уронить» руки вниз (выдох).

6. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на голове, хват с боков, локти разведены.
1 — наклон влево. 2 — выпрямиться. 3 — наклон вправо. 4 — выпрямиться. 5 — акцентированный поворот туловища налево. 6 — поворот туловища обратно. 7 — акцентированный поворот туловища направо. 8 — поворот туловища обратно.

7. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1 — мяч вверх. 2 — мяч за голову и наклон вперед. 3 — выпрямиться и мяч вверх. 4 — мяч на грудь.

8. И. П. — мяч на груди.
1—2 — упор присев, колени врозь, опора руками в мяч. 3—4 — поочередно ногами упор лежа. 5—6 — поочередно ногами упор присев, колени врозь. 7—8 — встать, мяч на грудь.

9. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 — мяч на грудь. 2 — мяч вперед. 3 — поворот туловища направо. 4 — наклоном вперед коснуться мячом пола. 5 — выпрямиться, мяч вперед. 6 — поворот туловища налево. 7 — мяч на грудь. 8 — мяч вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8, но в другую сторону.

10. И. П. — основная стойка, без мяча.
1—2 — без напряжения, кисти свободны, дугами вперед руки в стороны (вдох). 3—4 — расслабленно «уронить» руки вниз, опуская голову и немного сводя плечи вперед (выдох).

11. И. П. — упор сидя ноги врозь (пошире), мяч на полу на линии ступней.

1—2 — правую ногу по высокой дуге приставить к левой. 3—4 — обратным движением правой ноги, сед ноги врозь. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой.

12. И. П. — упор сидя, пятки на мяче.

1 — положить ноги врозь на пол. 2 — положить ноги пятками на мяч. 3 — согнуть ноги вперед (ступни на полу). 4 — разогнуть ноги и положить пятки на мяч. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — обратным движением вернуться в И. П.

13. И. П. — упор сидя, мяч зажат ступнями прямых ног.

1 — сгибая ноги, переложить мяч к себе. 3 — разгибая ноги, переложить мяч в И. П. 5—6 — лечь на спину. 7—8 — перейти в сед, помогая опорой рук в пол.

14. И. П. — лежа на спине, руки к плечам.

1—2 — руки в стороны, положить тыльной стороной на пол (вдох). 3—4 — руки к плечам (выдох).

Метание

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч за головой.

Подбрасывание мяча вверх — ловля над головой и мяч за голову.

2. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

Подбрасывание вверх снизу — ловля перед собой и опускание мяча вниз.

3. И. П. — стойка ноги врозь, мяч за головой.

Подбросить мяч вверх, поймать впереди и опустить вниз, после чего подбросить мяч снизу вверх, поймать над головой и опустить мяч за голову и т. д.

4. И. П. — руки за голову, пальцы переплетены, локти сведены вперед, голова опущена (без мяча).

1—2 — разводя локти и поднимая голову (вдох). 3—4 — сводя локти и опуская голову (выдох).

Б. Бег

Бег с мячом под левой рукой. По команде, не прекращая бега, мяч перекладывается: «под правую руку», «на грудь», «на голову» и т. п.

III. Заключительная часть (без мячей)

а) Ходьба. На каждый шаг поочередные движения руками (начиная с правой) вперед, затем в сторону, потом вперед и в заключение вниз. При движении рук вперед и в стороны (4 шага) — вдох, при движении рук обратно — выдох. б) Изучение поворота кругом в движении.

УРОК 21—22

I. Подготовительная часть

а) В парах, сцепление внутренними руками, подняв их вперед, свободные руки на пояс. Восемь шагов вперед, затем стоящий слева опускается на одно колено, а партнер, сохраняя сцепление, на

8 счетов обходит его кругом. После очередных восьми шагов на колено опускается стоящий справа (и т. д.). б) То же, но во время обхода передвигаться поскочным шагом. в) Третьим шагом поворот направо в стойку ноги врозь (спиной к центру зала), на 4 счет приставить правую. 5—6 — пауза. 7—8 — поворот налево. г) То же, но паузу перенести на счеты 7—8.

II. Основная часть

А. Упражнения в равновесии

1. И. П. — стойка ноги врозь.

1 — встать на левую ногу, правую ногу согнуть вперед и прижать руками колено к груди. 2—3 — пауза. 4 — разгибая правую ногу, встать в стойку ноги врозь. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

2. И. П. — основная стойка.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны. 3 — на носке левой ноги поворот налево, правую ногу назад. 5 — на носке левой ноги поворот направо, правую ногу в сторону. 7 — приставить правую, руки вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

Б. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — основная стойка.

1 — правую руку к плечу, левую руку в сторону. 3 — левую руку к плечу, правую руку вперед. 5 — правую руку к плечу, левую руку вверх. 7 — руки вниз.

2. И. П. — то же.

Исполнить предыдущее упражнение в другую сторону, сразу с музыкой (не разучивая его по разделениям).

В. Гимнастическая стенка

1. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху пошире на уровне головы.

1—2 — напряженное прогибание, вставая на носки, разогнуть руки. 3—4 — возвращение в И. П.

2. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, плотно к ней, руки внизу, хват снизу пошире.

1—2 — наклон вперед, прогнувшись, прижимая таз к стенке. 3—4 — выпрямляясь сразу, напряженное прогибание, не отрывая пяток и не сгибая ноги.

3. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней (носки под нижней перекладиной), хват сверху на уровне пояса.

1—2 — приседая, колени ближе к стенке, перейти в сед на полу. 3—4 — отпуская руки, лечь на спину (ноги согнуты). 5—6 — обратным движением сесть и взяться руками за перекладину. 7—8—встать в И. П.

4. И. П. — правым боком к стенке, на расстоянии полшага, левой согнутой рукой хват за перекладину над головой.

1—2 — прогибание в сторону (от стенки), разгибая левую руку, правая рука внизу (*рис. 16*). 3—4 — возвращение в И. П. После исполнения заданного количества раз повернуть занимающихся кругом и исполнить упражнение в другую сторону.

5. И. П. — встать на 5—6 перекладину, хват сверху согнутыми руками немного ниже плеч.

1—2 — приседая на левой ноге (колено прижать к стенке), достать носком правой ноги пол. 3—4 — встать в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

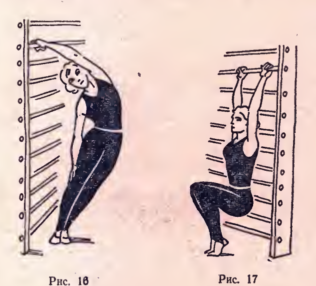


Рис. 16 Рис. 17

6. И. П. — стойка ноги врозь, лицом к стенке, на расстоянии шага от нее, хват сверху на уровне груди.

1—2 — сгибая руки, прогнуться и коснуться грудью стенки (вдох). 3—4 — разгибая руки, наклон вперед (выдох).

7. И. П. — спиной к стенке, хват сверху на уровне головы. 1—2 — присед до полного разгибания рук (вис присев), спина касается стенки (*рис. 17*). 3 — разогнуть ноги (пятки на полу). 4 — ноги врозь (пятки на полу). 5 — ноги вместе (пятки на полу). 6 — согнуть ноги в вис присев. 7—8 — встать в И. П.

8. И. П. — стойка ноги врозь на нижней перекладине, согнутыми руками хват сверху (кисти рядом) на уровне груди, тело прижато к стенке, ноги расставлены на всю ширину пролета.

1—2 — приседая на левой ноге (колено прижать к стенке), повиснуть на прямых руках, присев на левой, правая нога прямая. 3—4 — опустить правую руку в сторону и повернуть туловище направо, не меняя положения ног (*рис. 18*). 5—6 — обратным поворотом взяться

правой рукой за перекладину (положение ног не меняется). 7—8 — вставая на левой ноге и притягиваясь руками, возвратиться в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

9. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, на расстоянии одного шага от нее.



Рис. 18

1—2 — дугами вперед руки вверх, наклон назад до касания кистями прямых рук стенки (вдох). 3—4 — дугами вперед руки вниз, выпрямиться (выдох).

Г. Танцевальная комбинация

Построение в круг, руки на плечи соседей. «Коллективная полька».
1—2 — правую ногу на пятку вперед и на носок. 3—4 — начиная правой ногой, три притопа. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой. 1—8 — четыре приставных шага вправо. 1—2 — правую ногу на пятку вперед и на носок. 3—4 — начиная правой ногой, три притопа. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой. 1—8 — восемь шагов галопа вправо.

III. Заключительная часть

а) На четыре шага вперед, дугами вперед руки вверх (вдох). Стоя на правой ноге, левая сзади на носке, на 5 счет расслабленно уронить руки вниз, опустив голову. Пауза на счеты 6—8 (выдох).

б) В колонне по одному, положнв руки на плечн стоящему впереди, трн шага вперед, на 4 счет правую ногу на носок вперед. Начиная правой ногой, трн шага вперед, на 4 счет левую иогу на иосок вперед и т. д.

УРОК 23—24

I. Подготовительная часть

а) Одновременные протнвоходы прн двнженни колонны по одному. По команде «первые (нлн вторые) — марш» указанные номера все сразу одновременно выходят налево протнвоходом и двнгаются левым флангом вперед в протнвоположную сторону. При встрече колонны проходят справа друг от друга, а номера, совершнвшне протнвоход, подойдя к своему месту, без дополнительной команды возвращаются в строй. б) Ходьба, высоко поднимая колено согнутой ноги. в) Движенне вперед, на каждый шаг поочередные (начнная правой) двнжения руками: на пояс — к плечам — за голову — вверх — за голову — к плечам — на пояс — вннз (упражненне вначале проделать однними руками, стоя на месте).

II. Основная часть

А. Вольные упражнення (овладение скоростью двнжеиня)

1. И. П. — основная стойка.
1 — рукн вперед. 2—4 — рукн в стороны (медленно, заполняя двнженнем все счеты). 5 — руки вперед. 6—8 — рукн вннз (медленно, заполняя двнженнем все счеты).
2. И. П. — основная стойка.
1—3 — рукн в стороны (медленно, заполняя двнжением все счеты). 4 — рукн к плечам. 5—7 — рукн в стороны (медленно, заполняя двнженнем все счеты). 8 — рукн вниз.
3. И. П. — основная стойка.
1—3 — рукн в стороны (медленно, заполняя двнженнем все счеты). 4 — руки к плечам, правую ногу на носок в сторону. 5—7 — руки в стороны (медленно, заполняя двнженнем все счеты). 8 — рукн вннз, прнставнть правую ногу. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

Б. Общеразвнвающне упражнення без снарядов

1. И. П. — основная стойка.
1—2 — дугамн вперед рукн вверх н пружннящее двнженне руками наверху. 3—4 — дугамн наружу рукн вннз.
2. И. П. — стойка ногн врозь, рукн в стороны, ладонн кверху. 1—2 — два пружннящнх наклона вперед, доставая пол руками. 3 — выпрямнться, рукн вперед. 4 — акцентнрованно рукн в стороны, ладонямн кверху.
3. И. П. — шнрокая стойка, рукн на пояс.

1—2 — приседая на правой ноге, наклон к левой (прямой) ноге, доставая правой рукой носок левой ноги. 3—4 — выпрямиться, разогнуть правую ногу, руки на пояс. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

4. И. П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—2 — разгибая правую руку в сторону, два пружинящих поворота туловища направо. 3—4 — поворот туловища обратно, руки перед грудью. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

5. И. П. — основная стойка.

1 — выпад вправо, руки в стороны. 3 — приставить левую ногу в упор присев. 5—6 — встать, дугами вперед руки вверх. 7—8 — дугами наружу руки вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

6. И. П. — упор присев.

1—2 — разогнуть ноги в упор стоя согнувшись. 3—4 — согнуть ноги в упор присев. 5—6 — поочередно ногами упор лежа. 7—8 — поочередно ногами упор присев.

7. И. П. — стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены пальцами в замок.

1—2 — руки вверх, не разъединяя кисти, ладонями книзу (вдох). 3—4 — руки вниз, не разъединяя кисти (выдох).

8. И. П. — стойка на правом колене, руки в стороны.

1—2 — встать с поворотом направо кругом в стойку ноги врозь, правая впереди, руки вверх. 3—4 — опуститься в стойку на левом колене, руки в стороны. 5—6 — встать с поворотом налево кругом в стойку ноги врозь, левая впереди, руки вверх. 7—8 — опуститься в стойку на правом колене, руки в стороны.

9. И. П. — упор на коленях, носки подогнуты.

1—2 — не сдвигая с места ног и рук, разогнуть ноги, наклониться вперед (голову опустить между рук) в положение «домика». 3—4 — сгибая ноги, возвратиться в И. П.

10. И. П. — упор сидя.

1 — согнуть правую ногу вперед (ступня пола не касается). 2 — разогнуть правую ногу повыше. 3 — согнуть правую ногу вперед. 4 — разогнуть правую ногу в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой ногой.

11. И. П. — упор сидя, ноги врозь.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — сесть в И. П. (помогая руками). 5—7 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками носки ног. 8 — выпрямиться в И. П.

12. И. П. — сед на полу, ноги врозь, упор руками пошире, немного позади, голову опустить.

1—2 — вдох, поднимая голову и расправляя плечи. 3—4 — выдох, опуская голову и сводя плечи вперед.

13. И. П. — упор сидя.

1—2 — левую ногу по высокой дуге положить влево подальше. 3—4 — левую ногу по высокой дуге приставить к правой. 5—8 — повторить счеты 1—4 правой ногой.

14. И. П. — упор сидя.

1—2 — опираясь на руки, пересесть к пяткам согнутых ног. 3—4 — разгибая ноги, вернуться в И. П. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — сесть в И. П.

15. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони в пол.

1 — поднять прямую левую ногу повыше. 2 — присоединить правую

ногу к левой. 3 — положить прямую левую ногу в И. П. 4 — присоединить правую ногу к левой.

16. И. П. — лежа на животе, в упоре на согнутых руках. 1—2 — «отжаться», перейти в упор на коленях и сесть себе на пятки, наклонившись вперед, голову опустить между рук (руки и ноги с места не сдвигать) (*рис. 19*). 3—4 — обратным движе-



Рис. 19

нием лечь на живот в И. П. 5 — мах левой ногой назад. 6 — приставить левую ногу. 7 — мах правой ногой назад. 8 — приставить правую ногу.

17. И. П. — лежа на животе, соединить кисти (кисть положить на кисть), предплечья на полу, локтями в стороны, подбородок лежит на кистях (*рис. 20*).



Рис. 20

1—2 — поднимая голову — вдох. 3—4 — опуская голову — выдох.

18. И. П. — то же.
1 — расслабленно (нахлестом) согнуть левую ногу в колене. 2 — разогнуть левую в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2 правой ногой.

19. И. П. — стойка ноги врозь, руки за головой.
1—2 — руки в стороны и расслабленно наклон вперед с «падением» рук (выдох). 3—4 — выпрямиться, дугами наружу руки за голову (вдох).

В. Бег

Одновременные противоходы (см. упражнение «а» 1-го раздела урока) во время бега.

III. Заключительная часть

а) Восемь шагов строевым шагом (ногу ставить на полную ступню) с музыкой и восемь шагов на носках, руки на пояс, без музыки. б) Ходьба с упражнением для дыхания: на четыре шага — вдох, руки к плечам и за голову; на четыре шага — выдох, руки к плечам и вниз. в) В парах, внутреннюю руку на плечо партнеру, свободную руку на пояс. Три шага вперед, на 4 счет правую ногу на носок вперед. Три шага вперед с правой ноги, на 4 счет левую на носок вперед. На очередные 4 счета шаг левой ногой в сторону, шаг правой скрестно, шаг левой в сторону, правую на носок вперед. На последние 4 счета такое же движение вправо, начиная с правой ноги и заканчивая постановкой левой ноги на носок вперед, и т. д.

УРОК 25—26

I. Подготовительная часть

а) Палка на груди, три шага вперед и приставить правую ногу. 5 — прыжками стойка ноги врозь, палку вверх. 6 — пауза. 7 — палку за голову. 8 — пауза. 1 — наклон влево. 2 — выпрямиться. 3 — наклон вправо. 4 — выпрямиться. 5 — прыжком ноги вместе, палку вверх. 6 — пауза. 7 — палку на грудь. 8 — пауза. б) Палка на груди, семь шагов вперед, под шаг левой ногой; палку вверх — палку за голову — палку вверх — палку на грудь. На 8 счет правую ногу на шаг в сторону, в стойку ноги врозь. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, доставая пол руками. 3—4 — выпрямиться, палку на грудь. 5—6 — палку вверх и пружинящее движение руками наверху. 7 — прыжком ноги вместе, палку на грудь. 8 — пауза. в) Палка в правой руке *(см. рис. 8)*. Чередование бега и ходьбы: восемь шагов бегом, восемь шагом (в темпе бега, шаги быстрые и небольшие). Во время движения шагом первые номера исполняют противоходы дугами налево (см. урок 11—12, часть I, упражнение «б»). Затем после восьми шагов бегом такие же противоходы исполняют вторые номера. г) Ходьба с дыханием: на четыре шага палку на грудь — вдох, на четыре шага палку вниз — выдох.

II. Основная часть

А. Упражнения с палкой (овладение техникой движения)

1. Разучивание положения палки: вперед, одной рукой сверху; вниз, сзади; к плечу, вверх; к плечу, вперед.

2. И. П. — палку вниз.

1 — палку к правому плечу вперед, правую ногу на носок вперед. 3 — палку вперед, правую ногу на носок в сторону. 5 — палку вверх, правую ногу на шаг в сторону. 7 — палку за голову. 9 — первое положение палки вниз сзади (разогнуть левую руку). 10 — разгибая правую руку, принять положение палки вниз сзади. 11—12 —

так же по разделенням, начнная правой рукой, вернуться в положенне палка за голову. 13 — палку вверх, приставить правую ногу. 14 — палку вперед правой рукой сверху, полуприсед. 15 — перевернуть палку, левой рукой сверху, встать. 16 — палку вннз.

3. И. П. — то же.

Исполнить это уже упражненне в другую сторону.

Б. Общеразвивающне упражнения с палкой

1. И. П. — стойка ноги врозь, палка на грудн.
1 — палку вверх. 2 — поворот туловнща направо. 3 — поворот туловища обратно. 4 — палку на грудь. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

2. И. П. — стойка ногн врозь, палка за головой.
1 — палку вверх. 2 — наклон влево. 3 — выпрямиться. 4 — палку за голову. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

3. И. П. — палка за голову.
1—2 — присед. 3—4 — встать. 5—6 — палку вннз сзадн. 7—8 — палку за голову.

4. И. П. — стойка ногн врозь, палка на грудн.
1 — палку вверх. 2 — наклон вперед, палку за голову. 3 — выпрямнться, палку вверх. 4 — палку на грудь.

5. И. П. — стойка ногн врозь, палка вертикально в пол перед собой, хват за верхний коиец, рукн прямые.
1—2 — присед, колени врозь, опорой прямых рук о палку. 3—4 — встать в И. П. 5—6 — наклон вперед с опорой прямых рук о палку, голову между рук *(рис. 21)*. 7—8 — выпрямиться в И. П.



Рнс. 21

6. И. П. — стойка ноги врозь, палку на лопаткн.
1—2 — наклон вперед. 3—4 — выпрямиться. 5—6 — наклон влево н выпрямиться. 7—8 — наклон вправо и выпрямиться. 9—10 — наклои иазад и выпрямиться. 11—12 — повторить 9—10 счеты. 13—14 — поворот туловища налево и обратно. 15—16 — поворот туловнща направо и обратно.

7. И. П. — основная стойка (без палки), обхватить себя рукамн.
1—2 — рукн в стороны — книзу (вдох). 3—4 — обхватнть себя руками (выдох).

8. И. П. — сед согнув ногн (ступнн на полу), палка под коленями, хват снизу *(см. рис. 10)*.
1 — разогнуть правую ногу повыше (палку не снижать). 2 — согнуть правую иогу в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2 левой ногой.

9. И. П. — сед согнув ногн, палка вннзу на подъемах ног, голова опущена.
1—2 — скользящим движением разогнуть ногн по полу, палку вверх

(вдох). 3—4 — скользящим движением согнуть ноги, опустить голову и положить палку в И. П. (выдох).

10. И. П. — сед палка внизу, лежит на бедрах.

1—2 — лечь на спину, палку на грудь. 3—4 — согнуть ноги вперед, палку переложить на подъемы ног. 5—6 разогнуть ноги (кратчайшим путем) в положение лежа на спине, палку на грудь. 7—8 — перейти в сед, положив палку на бедра (И. П.).

11. И. П. — сед ноги врозь, палку за голову.

1—2 — поворот туловища налево и обратно. 3—4 — поворот туловища направо и обратно. 5—6 — палку вверх, прогнуться в грудной части. 7—8 — палку за голову.

12. И. П. — лежа на животе, палка под подбородком, согнутыми руками хват за концы.

1—2 — левую ногу назад и обратно. 3—4 — правую ногу назад и обратно. 5 — ноги назад. 6 — разведя ноги врозь, положить их на пол. 7 — ноги врозь назад. 8 — соединив ноги, положить их на пол.

13. И. П. — стойка на коленях, сидя на пятках, палку за голову.

1—2 — встать с пяток, прогнуться (оставаясь на коленях), палку вверх (вдох). 3—4 — вернуться в И. П. (выдох).

В. Метания

1. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом снизу. Подбросить палку вверх (в горизонтальном положении) и поймать хватом снизу.

2. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом снизу. Подбросить палку вверх (в горизонтальном положении) и поймать хватом сверху.

3. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу, хватом сверху. Подбросить палку вверх (в горизонтальном положении) и поймать хватом снизу.

Г. Эстафета

Стартующие с палкой добегают до финишной линии, перекладывают набивной мяч со стула на другой стул (между стульями расстояние 2—3 метра), бегут обратно, меняются палками с очередным, после чего последний начинает бег и т. д.

III. Заключительная часть

а) Восемь шагов вперед (на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох) и остановиться на правой ноге, левая на носке назад, после чего на 4 счета дугами вперед руки вверх (вдох) и на 4 счета руки к плечам и вниз (выдох). б) Движение вперед шагами вальса. в) Построение в круг, сцепление руками внизу, четыре шага вперед, поднимая сцепленные руки вверх, четыре шага назад, опуская сцепленные руки вниз, четыре шага по кругу против часовой стрелки, повернуться кругом и четыре шага по кругу по часовой стрелке (руки не разъединять).

УРОК 27—28

I. Подготовительная часть

а) В парах, сцепленные руками скрестно, пять шагов вперед и приставить ногу. 7—8 — поворот кругом, не разъединяя рук, пять шагов назад и приставить ногу. 7—8 — поворот кругом, не разъединяя рук. б) Чередование четырех поскочных шагов с четырьмя обычными шагами. в) Смена мест «ромбиками»: колонна по два, на 4 счет приставить правую. 5—6 — стоящий справа делает косой шаг влево вперед, стоящий слева — косой шаг вправо назад (колонна по одному). 7—8 — стоящий впереди делает косой шаг влево назад, стоящий сзади — косой шаг вправо вперед (вновь колонна по два, но партнеры поменялись местами).

II. Основная часть

А. Упражнения вдвоем

1. И. П. — спиной друг к другу, касаясь спинами, руки сцеплены вверху.

1 — выпад правой ногой вперед (руки не разъединять), наклон назад. 3 — толчком правой ноги вернуться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

2. И. П. — лицом друг к другу на расстоянии большого шага, стойка ноги врозь.

1—2 — два пружинящих наклона вперед, прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера. 3—4 — выпрямиться, опустить руки вниз.

3. И. П. — лицом друг к другу, широкая стойка, руки на плечи партнеру.

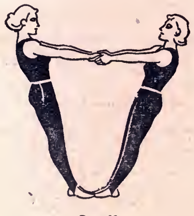


Рис. 22

1—2 — приседая один на правой, другой иа левой иоге, перейти в положеиие выпада в сторону. 3—4 — наклон в сторону прямой иоги. 5—6 — выпрямиться. 7—8 — разгибая иогу, вернуться в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

4. И. П. — лицом друг к другу, иоски партнеров соприкасаются, соединить прямые руки вперед за счет наклонов всего тела иазад *(рис. 22)*.

1—2 — не сгибая рук, как бы натягивая их, сесть, согиув иоги. 3—4 — встать так же, уравиовешивая друг друга, не сгибая рук (при вставаиии сразу отклоняться назад).

5. И. П. — то же.

1—2 — не сгибая рук, сесть согнув ноги. 3—4 — отпуская сцепление, лечь иа спину, опираясь руками в пол. 5—6 — сесть и сцепиться руками (прямымя). 7—8 — встать в И. П.

6. И. П. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 — руки вверх-наружу (вдох). 3—4 — руки к плечам (выдох).

Б. Специальные упражнеиия на координацию

1. И. П. — основная стойка.

1 — правую руку вперед. 2 — правую руку в сторону. 3 — правую руку вниз. 4 — пауза. 5—8 — повторить счеты 1—4 левой рукой.

2. И. П. — основная стойка.

Исполнить предыдущее упражнение, но одновремеиио руками с опозданием левой руки на один счет (1 — правую руку вперед. 2 — правую руку в сторону, левую вперед. 3 — правую руку вииз, левую руку в сторону. 4 — левую руку вниз).

3. И. П. — основная стойка.

Исполнить то же упражнение, но с опозданяем правой руки на один счет.

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 — иаклои вперед к левой ноге, правой рукой достать носок левой ноги. 2 — выпрямиться в И П. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую стороиу. 5 — руки в стороны, с акцеитом назад. 6 — руки перед грудью, с акцеитом локтями назад. 7 — повторить 5 счет. 8 — руки иа пояс.

2. И. П. — стойка иоги врозь, ступии параллельиы.

1—2 — присед на полиой ступие, руки вперед. 3—4 — встать, руки вииз. 5 — наклон влево, руки скользят вдоль тела, левая вниз, правая под мышку. 6 — выпрямнться, руки внвз. 7—8 — повторить счеты 5—6 в другую стороиу.

3. И. П. — сед, ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот туловища направо, разгнбая правую руку в сторону. 2 — поворот обратно в И. П. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую стороиу. 5 — пружинящий наклои к правой ноге, левой рукой достать правый носок, правую руку назад. 6 — повторить такой же наклои в другую сторону. 7 — пружиинящий наклон вперед, руками достать носки. 8 — выпрямиться, руки перед грудью.

4. И. П. — лежа иа спине, обхватить себя руками.

1—2 — положить руки в стороны на пол, ладонями кверху (вдох). 3—4 — обхватить себя руками (выдох).

5. И. П. — упор сидя.

1 — согнуть левую ногу (ступня на полу). 2 — положить колено левой согнутой ноги на пол, оставляя ступню на полу. 3 — поставить согнутую ногу обратно. 4 — разогнуть ногу в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 правой ногой. 9—10 — прогнуться в упор лежа сзади. 11—12 — сесть в И. П. 13—16 — повторить счеты 9—12.

6. И. П. — упор сидя.

1 — поднять левую ногу повыше. 2 — присоединить правую ногу к левой. 3 — положить левую ногу на пол. 4 — положить правую ногу в И. П.

7. И. П. — упор сидя.

1—2 — опираясь на руки, пересесть к пяткам согнутых ног. 3—4 — скользящим движением разогнуть ноги. 5—6 — обратным движением согнуть ноги. 7—8 — разгибая ноги, вернуться в И. П.

8. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони в пол. 1 — согнуть левую ногу вперед (голень горизонтально). 3 — разогнуть левую ногу вверх. 5 — расслабленно согнуть ногу в колене (бедро вертикально). 7 — расслабленно положить («бросить») ногу на пол в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 правой ногой.

9. И. П. — лежа на животе в упоре на согнутых руках. 1—2 — разогнуть руки («отжаться») за счет сильного наклона назад, не отрывая бедер от пола. 3—4 — лечь в И. П. 5—6 — согнуть левую ногу в колене и разогнуть. 7—8 — повторить счеты 5—6 правой ногой.

10. И. П. — упор на коленях.

1—2 — поочередно ногами, упор лежа. 3—4 — поочередно ногами, ноги врозь. 5—6 — поочередно ногами, ноги вместе (в упоре лежа). 7—8 — поочередно ногами, упор на коленях.

11. И. П. — упор на коленях, голову опустить.

1—2 — скользящим движением левую ногу назад на носок, голову поднять (вдох). 3—4 — скользящим движением левую ногу приставить в упор на коленях, голову опустить (выдох). 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

Г. Танцевальная комбинация

(музыка полька или галоп).

Построение в круг левым боком к центру, сцепление руками (правой вперед, левой назад). 1—8 — четыре шага польки вперед, начиная левой. 1—4 — три шага вперед с левой ноги и приставить правую. 5—8 — прыжки: ноги врозь, вместе, врозь, вместе. 1—8 — восемь поскочных шагов вперед, начиная левой ногой. 1—4 — три шага вперед, начиная левой ногой и приставить правую. 5—6 — прыжки ноги врозь, вместе. 7—8 — поворот налево кругом, не разъединяя рук. Вся комбинация повторяется правым боком к центру, начиная все движения с правой ноги.

III. Заключительная часть

а) Ходьба. Под левую ногу движения: руки на пояс, руки к плечам, хлопок перед собой, хлопок позади себя. б) Стойка ноги

врозь. 1—2 — поочередно, начиная правой, руки вперед. 3—4 — снять напряжение с рук, оставляя их впереди. 5—6 — поочередно руки в стороны. 7 — снять напряжение с рук, отставляя их в стороны. 8 — расслабленно уронить руки. в) Повторить задание «в» из 1-й части урока.

УРОК 29—30

I. Подготовительная часть

Расстановку скамеек, расположение занимающихся и путь их движения вдоль скамеек см. в уроке 7—8.

1. Ходьба по скамейке, исполняя под шаг левой ногой движения: руки в стороны и руки вверх.

2. Ходьба ноги врозь, покачиваясь из стороны в сторону, скамейка между ног. Тяжесть тела переносить на опорную ногу, другую поднимать невысоко в сторону.

3. Ходьба в сторону, правым боком вперед, правая нога на скамейке, а левая перешагивает через скамейку вперед и назад.

4. Повторить предыдущее упражнение, левым боком вперед.

5. Стойка ноги врозь (скамейка между ног), руки на поясе, прыжки с продвижением вперед. Для уменьшения нагрузки первую скамейку (или две скамейки) пройти ноги врозь, а затем перейти на прыжки.

6. Повторить продвижение прыжками в стойке ноги врозь, но спиной вперед.

7. Ходьбой ноги врозь всем заполнить скамейки на дистанции вытянутой руки и остановиться в стойке ноги врозь, скамейка между ног.

8. Руки в стороны ладонями кверху (вдох) и руки вниз (выдох).

II. Основная часть

А. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — стойка ноги врозь (скамейка между ног), руки на пояс.

1—2 — первому: поставить правую согнутую ногу на скамейку и встать, левую ногу в сторону; второму: то же, наступая левой ногой. 3—4 — обратным путем соступить со скамейки в стойку ноги врозь. 5—8 — повторить счеты 1—4, наступая на скамейку другой ногой.

2. И. П. — боком к скамейке, на расстоянии шага, поставить прямую ногу в сторону на скамейку, руки к плечам (занимающиеся стоят по обе стороны скамейки в интервалах друг к другу).

1—3 — три пружинящих наклона вперед к ноге, стоящей на скамейке, доставая руками носок (ноги не сгибать). 4 — выпрямиться в И. П. 5—6 — приставляя ногу, повернуться кругом, руки вниз.

7 — поставить ногу на скамейку, руки к плечам. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

3. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за передний край.

1—2 — наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 3—4 — наклоном вперед вернуться в И. П.

4. И. П. — то же.

1—2 — опираясь на руки и пятки, пересесть на пол ближе к пяткам. 3 — разогнуть ноги на полу. 5 — согнуть ноги обратно. 7—8 — разгибая руки и ноги, сесть на скамейку.

5. И. П. — упор присев, опора руками в скамейку.

1—2 — поочередно ногами упор лежа. 3—4 — сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять таз (спина и руки в одной линии), голову опустить между рук (положение «домика»). 5—6 — обратным движением упор лежа. 7—8 — поочередно ногами упор присев.

6. И. П. — сед на полу спиной к скамейке, хват руками за край скамейки.

1—2 — разогнуть руки («отжаться»), прогнуться в упор лежа сзади *(рис. 23)*. 3—4 — сгибая руки, вернуться в И. П.

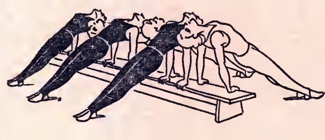


Рис. 23

7. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за передний край.

1 — согнуть левую ногу вперед повыше. 2 — присоединить правую ногу к левой. 3—4 — разогнуть ноги в И. П.

8. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги прямые, пятки на полу, хват за задний край.

1—2 — раскрывая плечи и поднимая голову — вдох. 3—4 — закругляя плечи и опуская голову — выдох.

9. И. П. — упор на коленях на полу, ногами к скамейке.

1—2 — поочередно ногами упор лежа (руки на полу, носки ног упираются в скамейку). 3—4 — поочередно ногами вернуться в упор на коленях.

10. И. П. — лежа на животе на полу носки на скамейке, упор на согнутых руках.

1—2 — разогнуть руки («отжаться») за счет наклона назад (бедра от пола не отрывать). 3—4 — сгибая руки, вернуться в И. П.

11. И. П. — лицом к скамейке, правая согнутая нога на скамейке.

1—2 — вставая на правую ногу, переступить левой через скамейку на пол. 3—4 — вставая на правую ногу, переступить левой назад через скамейку.

12. И. П. — то же, но левая нога на скамейке. Повторить предыдущее упражнение.

Б. Упражнения в равновесии

Скамейки перевернуть бруском кверху.

1. Ходьба вперед, руки в стороны.
2. Ходьба вперед, руки к плечам.
3. Ходьба вперед, руки в стороны, остановка, опуститься на колено, встать, продолжать движение вперед [1].
4. Ходьба вперед, руки в стороны, остановка, поворот на 90° и приставить ногу в основную стойку продольно, поворот обратно и продолжить движение вперед.

В. Бег

Бег ноги врозь, скамейка между ног, затем бег обычный в обход зала, вновь над скамейкой ноги врозь и т. д.

III. Заключительная часть

а) Ходьба со сжиманием кисти в кулак и разжиманием пальцами врозь. Движение кистью исполнять на каждый шаг, меняя положение рук (вперед, в стороны, вниз). б) Ходьба, руки соединены на голове, на четыре шага на носках развести локти в стороны (вдох), на четыре шага обычных свести локти вперед (выдох). в) Четыре шага вперед. 5 — левую на носок вперед. 6 — левую на носок в сторону. 7 — приставить левую. 8 — пауза. Затем движение вперед с правой ноги и т. д. г) Стойка ноги врозь, расслабленный наклон вперед с расслабленным плечевым поясом и руками. 1 — выпрямиться, руки в стороны (вдох). 2 — расслабить предплечья (вдох). 3—4 — расслабленный наклон вперед с расслаблением рук и плечевого пояса (выдох).

УРОК 31—32

I. Подготовительная часть

Набивные мячи у каждого занимающегося под левой рукой. а) Три шага вперед, на 4 счет приставить правую. 5 — переложить мяч под правую руку с хлопком по мячу правой рукой. 6 — переложить мяч за спиной в левую руку с хлопком по мячу левой рукой. 7 — переложить мяч под правую руку с хлопком по мячу правой рукой. 8 — левую руку вниз. Затем все повторяется, но мяч

[1] В этом упражнении и во всех последующих ходьба по всем трем скамейкам, исполняя на каждой заданное движение (в данном примере опускание на колено).

перекладывается в левую руку. б) Движеиие вперед, мяч винзу, под шаг левой ногн мяч вперед правой рукой сверху и два хлопка по мячу правой рукой (хлопок на каждый шаг) — мяч иа грудь — мяч вииз (при повторенин хлопок делать левой рукой и т. д.). в) Мяч на груди, три шага вперед и приставить правую. 5 — прыжком стойка ноги врозь, мяч вперед. 6 — пауза. 7—8 — наклоном вперед положить мяч подальше под ногн. 1—2 — выпрямиться без мяча, руки вниз. 3 — прыжком поворот кругом в осиовную стойку. 4 — пауза. 5—6 — упор присев (руками захват мяча). 7—8 — встать с поворотом кругом, мяч иа грудь.

II. Осиовная часть

А. Набивные мячи

Общеразвивающие упражнения

1. И. П. — мяч вннзу.
1—2 — мяч вверх, ие сгибая рук (вдох). 3—4 — мяч вииз, ие сгибая рук (выдох).

2. И. П. — стойка иоги врозь, мяч на голове, хват с боков, локти разведены.
1—2 — наклои вперед прогиувшнсь. 3—4 — выпрямнться.

3. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1 — мяч вверх. 3 — правую руку иа пояс. 5 — правую руку вверх (взяться за мяч). 7 — мяч на грудь. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой рукой.

4. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1—2 — мяч вверх (сгибая рукн). 3—4 — наклон влево. 5—6 — выпрямиться. 7—8 — мяч вннз (сгибая руки). 9—16 — повторнть счеты 1—8 в другую стороиу.

5. И. П. — стойка ноги врозь, мяч лежит иа полу под иогами.
1—2 — дугами вперед руки вверх (вдох). 3—4 — иаклоном вперед взять мяч (выдох). 5—8 — повторнть счеты 1—4, ио с мячом в руках, иа последний счет вновь положить мяч иа пол под ногн.

6. И. П. — широкая стойка, мяч иа груди.
1—2 — приседая на правой ноге, иаклоииться вперед к левой и положить мяч на пол у левого носка. 3—4 — выпрямиться (без мяча), разогиуть правую иогу, руки на пояс. 5—8 — повторить счеты 1—4, но взять мяч и вернуться с мячом в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую стороиу.

7. И. П. — стойка иоги врозь, руки на пояс, мяч иа полу под иогами.
1 — согнутую левую ногу поставить на мяч, вся тяжесть тела на правой иоге. 2 — соступнть левой ногой в И. П. 3 — согнутую правую ногу поставить на мяч, вся тяжесть тела иа левой ноге. 4 — соступнть правой ногой в И. П.

8. И. П. — стойка иоги врозь.
1—2 — дугамн вперед рукн вверх (вдох). 3—4 — дугами иаружу, сжимая кисти в кулак, руки вниз (выдох).

9. И. П. — упор сидя, пятки на мяче.
1—2 — высоко поднимая иоги, развести их врозь и положить иа

пол. 3—4 — высоко поднимая разведенные ноги, свести их вместе и положить на мяч.

10. И. П. — упор сидя, мяч зажат ступнями.

1 — сгибая ноги, переложить мяч к себе. 2 — разгибая ноги, переложить мяч в И. П. 3—4 — повторить 1—2 счеты. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — обратным движением сесть в И. П.

11. И. П. — лежа на спине, руки за головой, локти сведены вперед (упражнение исполняется без мяча).

1—2 — разводя локти, положить их на пол (вдох). 3—4 — свести локти (выдох).

12. И. П. — лежа на животе, мяч под подбородком, кисти на мяче (кисть на кисть), локти в сторону лежат на полу, подбородок на кистях *(рис. 24)*.



Рис. 24

1—2 — приподнять прямые ноги, развести их врозь и положить на пол. 3—4 — приподнять разведенные ноги врозь, свести их вместе и положить на пол. 5—6 — разогнуть руки («отжаться» от мяча) и сильно прогнуться, не отрывая бедер от пола. 7—8 — сгибая руки, вернуться в И. П.

Метание

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.

В свободном темпе десять—пятнадцать бросков вверх (толчковым движением) и ловля.

2. И. П. — сед ноги врозь, мяч на груди.

Повторить упражнение 1-е в седе.

3. И. П. — основная стойка (упражнение исполняется без мяча).

1—2 — руки вперед (вдох). 3—4 — расслабленно уронить руки, опустить голову (выдох).

4. И. П. — стойка ноги врозь, мяч за головой.

В свободном темпе десять—пятнадцать бросков вверх и ловля.

5. И. П. — сед ноги врозь, мяч за головой.

Повторить упражнение 4-е в седе.

6. И. П. — лежа на спине (свободно, расслабленно), руки вдоль туловища ладонями в пол (упражнение исполняется без мяча).

1—2 — поворачивая ладони вверх (перекатом рук) — вдох. 3—4 — поворачивая (перекатом) ладони вниз — выдох.

7. И. П. — лицом друг к другу на расстоянии 4—5 метров, в стойке ноги врозь.

Броски партнеру толчком от груди по высокой траектории. Ловля (амортизируя руками) мяча на грудь.

Б. Эстафета

Команды в колонне по одному, в стойке ноги врозь, дистанции — один шаг. Мяч у левофланговых. Стартующий (левофланговый) с мячом бежит до финишной отметки, возвращается обратно, встает на правый фланг, передает мяч над головой назад. Мяч над головами колонн передается из рук в руки до нового левофлангового, после чего последний бежит до финишной отметки, и т. д.

III. Заключительная часть

а) Ходьба руки в стороны с круговыми движениями кистями.

б) На четыре шага на носках — руки к плечам и вверх (вдох), на четыре шага на всей ступне — руки к плечам и вниз (выдох).

в) Руки за пояс. 1 — шаг левой ногой вперед. 2 — правую ногу на носок вперед. 3 — правую ногу на носок в сторону. 4 — приставить правую, слегка согнутую ногу, касаясь пола носком (тяжесть тела на левой ноге), затем шаг правой ногой вперед, левую ногу на носок вперед и т. д.

УРОК 33—34

I. Подготовительная часть

а) Пять шагов вперед, на 6 счет приставить правую. 7—8 — первый: поворот кругом. 1—6 — хлопки перед собой, хлопки правыми руками с партнером, хлопки перед собой, хлопки левыми руками с партнером, хлопки перед собой, хлопки ладонями с партнером. 7—8 — первый: поворот кругом. б) Руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу вперед. 2 — левой ногой прихлоп носком впереди. 3 — мах левой ногой назад. 4 — мах левой ногой вперед. 5—7 — начиная левой ногой, три шага вперед. 8 — приставить правую ногу. 9—16 — повторить все сначала, начиная правой ногой. в) Ходьба на носках с высоким подниманием колена согнутой ноги и с размашистыми движениями рук в боковой плоскости. г) То же, но, увеличивая размах рук, перейти на поскочный шаг. д) Ходьба на носках — вдох, ходьба на всей ступне — выдох.

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

1. И. П. — основная стойка.

1 — правую руку перед грудью. 3 — правую руку в сторону, левую перед грудью, левую ногу на шаг в сторону. 5 — поворот налево в стойку на правом колене, дугою книзу правую руку вперед. 7 — упор на колене, левую ногу назад.

1 — приставить левую ногу в упор на коленях. 3 — толчком ног

упор присев. 5 — встать, руки в стороны. 7—8 — круги книзу и руки вниз.

Исполнять упражнение (после разучивания) четыре раза подряд.

2. И. П. — основная стойка.

Разученное выше упражнение исполнить в другую сторону, в ритмическом рисунке: 1 и 2 счеты — движения, 3 и 4 счеты — пауза (++——).

Б. Гимнастическая стенка

1. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху на всю ширину пролета, на уровне головы.

1—2 — напряженное прогибание, разгибая до конца руки, не отрывая пяток прямых ног от пола. 3—4 — возвращение в И. П.

2. И. П. — стойка ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии одного шага, хват сверху выше пояса.

1—2 — сгибая руки, сильно прогибаясь, коснуться грудью стенки. 3—4 — разгибая руки, вернуться в И. П. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, прогнувшись, не отпуская хвата и не сгибая рук. 8 — выпрямиться в И. П.

3. И. П. — правым боком к стенке, плотно к ней, присед колени вместе, упор правой рукой о нижнюю перекладину, хват левой согнутой рукой над головой.

1 — левую ногу в сторону (ступня на полу). 3 — приставить правую ногу в упор лежа боком (*рис. 25*). 5 — согнуть правую ногу обратно. 7 — приставить левую ногу в И. П.



Рис. 25

4. И. П. — то же, но левым боком к стенке.

Упражнение повторить в другую сторону.

5. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, на шаг от нее. 1—2 — руки к плечам и вверх (вдох). 3—4 — руки к плечам и вниз (выдох).

6. И. П. — стойка ноги врозь на 5—6 перекладине, на всю ширину пролета, плотно прижавшись к стенке, хват сверху на уровне пояса.

1—2 — присед, прижимая колени к стенке, руки разогнуть (вис присев, ноги врозь). 3—4 — встать в И. П. 5—6 — прижимая бедра к стенке, наклон назад. 7—8 — выпрямиться в И. П.

7. И. П. — то же.

1—2 — сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить таз пониже (ноги прямые), разогнуть руки (спина и руки в одной линии), наклоняясь вперед (*рис. 26*). 3—4 — разгибаясь и притягиваясь руками, вернуться в И. П.



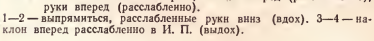
Рис. 26

8. И. П. — сед на полу, лицом к стенке, носки ног под нижней перекладиной, руки на поясе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — сесть в И. П.

9. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней, встать на носки, взяться хватом сверху, повыше.

1 — согнуть левую ногу назад. 2 — приставить левую ногу. 3—4 — повторить счеты 1—2 другой ногой. 5—6 — согнуть ноги назад (перейти в вис). 7—8 — встать в И. П.



10. И. П. — стойка ноги врозь, наклон вперед (расслабленно), руки вперед (расслабленно).

1—2 — выпрямиться, расслабленные руки вниз (вдох). 3—4 — наклон вперед расслабленно в И. П. (выдох).

В. Чередование бега с ходьбой

32 шага бегом и 32 шагом. Во время ходьбы установить дыхание и вновь 32 шага бегом и 32 шагом, и т. д.

III. Заключительная часть

а) Стойка ноги врозь, руки вперед, предплечья вверх сомкнуты друг с другом. Вдох — руки в стороны, сохраняя предплечья вверх, выдох — соединить предплечья в И. П. б) Повторить задание «б» из I части. в) Сед на полу в группировке (руки обхватывают колени), скользящим движением ног перейти в упор сидя — вдох, обратным движением сед в группировке — выдох. г) Исполнение поворота кругом в движении.

УРОК 35—36

I. Подготовительная часть

а) Руки за головой, локти сведены вперед. На первые два шага — два пружинящих движения локтями в стороны. На следующие два шага локти сводятся вперед. б) Три шага вперед и приставить правую ногу. 5—6 — упор присев. 7—8 — встать, правую ногу на шаг в сторону, руки в стороны. 1—2 — руки за голову, наклон влево и выпрямиться. 3—4 — наклон вправо и выпрямиться. 5 — приставить правую. 6 — руки вниз. 7—8 — хлопок перед собой и за собой. в) Четвертым шагом стойка ноги врозь. 5 — приставляя левую ногу, шаг левой вперед. 6 — приставить правую ногу. 7 — левую ногу на шаг в сторону, руки на пояс. 8 — пауза. 1—2 — присед, не отрывая пяток от пола, руки вперед. 3—4—встать, руки на пояс. 5—6 — два пружинящих наклона вперед. 7 — выпрямиться. 8 — приставить правую.

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

1. По показу преподавателя, вместе с ним, занимающиеся зеркальным способом[1] исполняют два движения на 4 счета, например: 1—2 — руки вперед; 3—4 — руки вниз. Затем, не останавливаясь, занимающиеся самостоятельно, без показа, исполняют счеты 5—8, делая те же движения руками, но поочередно, начиная левой (5 — левую руку вперед, 6 — правую руку вперед, 7 — левую руку вниз, 8 — правую руку вниз), после чего все повторяется. Проделать в таком плане следующие задания: а) 1—2 — руки к плечам, 3—4 — руки вниз; б) 1—2 — руки перед грудью, 3—4 — руки вниз; в) 1—2 — руки на пояс, 3—4 — руки вниз; г) 1—2 — руки вверх, 3—4 — руки вниз; д) 1—2 — руки в стороны, 3—4 — руки вниз.

2. Так же зеркальным способом исполнить вместе с преподавателем два движения на 4 счета и самостоятельно, не прерывая темпа, вернуться в исходное положение обратным путем, но поочередно руками, после чего все повторяется. Пример. Вместе с преподавателем (зеркальным способом): 1—2 — руки вперед; 3—4 — руки в стороны. Затем, уже самостоятельно: 5 — правая рука вперед; 6 — левая рука вперед; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука вниз. После чего все повторяется сначала. Проделать в таком плане задания: а) 1—2 — руки перед грудью, 3—4 — руки в стороны, б) 1—2 — руки к плечам, 3—4 — руки вперед; в) 1—2 — руки вверх, 3—4 — руки в стороны, г) 1—2 — руки вперед, 3—4 — руки перед грудью.

---

[1] Зеркальный способ — это исполнение движений без предварительного объяснения, сразу, копируя движения, исполняемые преподавателем.

Б. Упражнения вдвоем

1. И. П. — стойка ноги врозь, спиной друг к другу, на расстоянии шага, руки сцеплены внизу.

1—2 — дугами наружу, не разъединяя рук, руки вверх, наклон назад (вдох). 3—4 — дугами наружу руки вниз, выпрямиться (выдох).

2. И. П. — стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнеру.

1—2 — повороты туловища один вправо, другой влево, отводя свободную руку в сторону. 3—4 — поворот туловища обратно в И. П.

3. И. П. — сед, ноги прямые, лицом друг к другу, ступнями прямых ног зажать правую ступню партнера, руки на пояс.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — сесть в И. П.

4. И. П. — лежа на животе, ногами друг к другу, ступнями прямых ног зажать правую ступню партнера, упор на согнутых руках.

1—2 — наклон назад, руки к плечам. 3—4 — лечь в И. П.

5. И. П. — спиной друг к другу, сцепление локтями, спина и таз соприкасаются, ноги отставлены вперед на расстояние шага *(рис. 27)*.

1—2 — одновременно сесть, не сдвигая ног с места, прислонясь спинами друг к другу. 3—4 — обратным движением так же встать.

6. И. П. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, руки на плечи партнеру, полунаклон вперед.



Рис. 27

1—2 — выпрямляясь руки вверх (вдох). 3—4 — возвратиться в И. П. (выдох).

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — руки вверх.

1—2 — дугами вперед, упор присев. 3—4 — встать, дугами вперед руки вверх. 5 — дугами наружу хлопок под левой ногой (левую ногу вперед). 6 — приставить левую ногу, дугами наружу хлопок руками над головой. 7—8 — повторить счеты 5—6 другой ногой.

2. И. П. — упор на коленях.

1—2 — правую ногу назад, левую руку вверх. 3—4 — упор на коленях. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой и рукой.

3. И. П. — упор на коленях.

1—2 — поочередно ногами упор лежа. 3—4 — сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять таз (спина и руки в одной линии), голову опустить между рук (положение «домика»). 5—6 — разогнуться в упор лежа. 7—8 — поочередно ногами упор на коленях.

4. И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — руки к плечам и развести локти в стороны (вдох). 3—4 — локти опустить вниз и руки вниз (выдох).

5. И. П. — упор сидя.

1 — согнуть ноги вперед, носки на полу. 3—4 — приподнимая и опуская согнутые ноги, два похлопывания носками по полу. 5 — разогнуть ноги вперед и положить их на пол. 7—8 — приподнимая и опуская прямые ноги, два похлопывания ногами по полу.

6. И. П. — упор сидя.

1—2 — хлопок под левой ногой и приставить левую в И. П. 3—4 — хлопок под правой ногой и приставить правую в И. П. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — опуститься в упор сидя.

7. И. П. — упор на коленях.

1—2 — поочередно ногами упор лежа. 3—4 — левую руку на пояс и обратно. 5—6 — правую руку на пояс и обратно. 7—8 — поочередно ногами упор на коленях.

8. И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — поочередно руки в стороны (вдох). 3 — снять напряжение с рук (выдох). 4 — расслабленно уронить руки (выдох).

Г. Чередование бега с ходьбой

Колонна по два, взявшись в парах за руки и подняв их вверх (так называемые «воротца»), небольшими шагами передвигается вперед, а левофланговые пары, одна за другой, пробегают под «воротцами», становятся на правый фланг и, переходя на шаг, продолжают движение вперед.

III. Заключительная часть

а) Движение вперед, под левую ногу: руки вперед, затем в стороны (вдох), два хлопка перед собой (на каждый шаг) и руки вниз (выдох). б) Построение четверками (квадратом), руки сцеплены внизу между стоящими рядом и между стоящими в затылок. Четыре шага вперед. На следующие 4 счета первая пара исполняет противоходы дугами наружу, разъединяя внутренние руки, и встает в затылок второй паре, вновь соединяя руки друг с другом. Во время этого противохода движение колонны вперед не прекращается. Затем на 4 счета сзади стоящая пара (бывшая первая) проходит под «воротца» впереди стоящей пары, а на следующие 4 счета вторая пара проходит под «воротца» первой. Таким образом, пары поменялись местами. Затем все повторяется сначала.

УРОК 37—38

I. Подготовительная часть

Расстановку скамеек, расположение занимающихся и путь их движения вдоль скамеек см. в уроке 7—8.

1. Ходьба, ноги врозь, скамейка между ног, широко расставляя ноги, руки на пояс.

2. Ходьба по скамейке, исполняя под шаг левой ноги движения: руки на пояс — руки к плечам — руки на пояс — руки вниз.

3. Ходьба: левая нога по полу, правая по скамейке, наступая и вставая на нее.

4. То же, другой ногой.

5. Бег, ноги врозь, скамейка между ног.

6. Ходьбой ноги врозь всем заполнить скамейки на дистанции вытянутой руки и остановиться в стойке ноги врозь, скамейка между ног.

7. Обхватить себя руками; руки вниз-наружу — вдох. Вернуться в И. П. — выдох.

II. Основная часть

А. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс.

1—2 — первому: поставить правую согнутую ногу на скамейку и встать, левую ногу в сторону; второму: то же, наступая левой ногой. 3 — пауза. 4 — приставить ногу (на скамейку). 5—6 — первому: сступая вначале правой ногой, встать в стойку ноги врозь; второму: то же, сступая вначале левой ногой. 7 — хлопок над головой. 8 — руки на пояс. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

2. И. П. — боком к скамейке, на расстоянии шага. Поставить прямую ногу в сторону на скамейку, руки к плечам (занимающиеся стоят по обе стороны скамейки, в интервалах друг к другу).

1 — руки вверх. 2—3 — два пружинящих наклона вперед к ноге, стоящей на скамейке, доставая руками носок (ноги не сгибать). 4 — выпрямиться, руки к плечам 5 — руки вверх. 6—7 — два пружинящих наклона вперед к ноге, стоящей на полу, доставая ее руками носок. 8 — выпрямиться, руки к плечам.

3. И. П. — то же.

Повторить предыдущее упражнение, поставив другую ногу на скамейку.

4. И. П. — сед на скамейку продольно, хват за передний край, ноги прямые, пятки на полу.

1 — сгибая руки и ноги, пересесть на пол, ближе к скамейке. 2 — скользящим движением разогнуть ноги. 3—4 — разгибая руки («отжимаясь»), упор лежа сзади. 5—6 — сгибая руки, вернуться в сед на полу. 7 — согнуть ноги (ступни на полу). 8 — пересесть на скамейку в И. П.

5. И. П. — то же.

1—2 — наклон назад, хватом рук сдерживать движение. 3—4 — вернуться в И. П. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками носки. 8 — выпрямиться в И. П.

6. И. П. — то же.

1—2 — опираясь на правую ногу и руки, пересесть на пол ближе к пятке правой согнутой ноги. Левая нога, оставаясь прямой, скользит по полу вперед. 3—4 — поднять повыше прямую левую ногу (оставаясь в седе на полу). 5—6 — положить левую ногу обратно. 7—8 — разгибая руки и правую ногу, пересесть на скамейку. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой ногой.

7. И. П. — сед продольно, ноги согнуты, хват за передний край, голова опущена.

1—2 — скользящим движением разогнуть ноги, подиять голову, раскрыть плечи (вдох). 3—4 — скользящим движением согнуть ноги в И. П. (выдох).

8. И. П. — упор сидя на полу, пятки иа скамейке.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — мах правой ногой на себя и обратно. 5—6 — мах левой ногой на себя и обратно. 7—8 — сесть в И. П. (помогая опорой рук).

9. И. П. — лежа на спине, пятки прямых ног иа скамейке, руки за головой (локти на полу).

1—2 — согнуть ноги вперед. 3—4 — разогнуть ноги в И. П. 5—6 — напряженное прогибаиие, опираясь пятками и плечевым поясом. 7—8 — лечь в И. П.

10. И. П. — осиовная стойка, лицом к скамейке.

1—2 — упор присев, руки иа скамейке. 3—4 — поочередио ногами упор лежа. 5—6 — согнуться в тазобедреииых суставах, подияв вверх таз (положение «домика»). 7—8 — разогнуться в упор лежа. 9—10 — левую руку на пояс и обратно. 11—12 — правую руку на пояс и обратно. 13—14 — поочередно ногами упор присев. 15—16 — встать.

11. И. П. — лицом к скамейке, иаклон вперед, положить ладони на скамейку.

1—2 — выпрямиться, руки к плечам (вдох). 3—4 — наклониться вперед в И. П. (выдох).

Б. Упражиения в равновесии

Скамейка перевернута вверх бруском.

1. Ходьба вперед, руки на пояс.

2. Ходьба вперед, руки в стороны. Остановка, поворот кругом на 360°. Продолжать движение вперед [1].

3. Ходьба вперед, руки в стороны. Остановка. Опуститься в стойку на колено. Взяться руками за брусок впереди, выпрямиться, встать и продолжить движение вперед.

4. Ходьба вперед. Остановиться в стойке ноги врозь (одна нога впереди), руки в стороны. Поворот на носках кругом. Обратный поворот кругом и продолжеиие движения вперед.

5. Ходьба вперед, руки вверх.

В. Танцевальная комбинация (музыка полька)

Построение четверками [2]. Четыре шага польки вперед (на восемь счетов), затем четырьмя обычными шагами первая пара исполняет противоходы дугами наружу, после чего на последние 4 счета все исполняют хлопок перед собой — хлопок за собой — хлопок перед собой и вновь соединяют руки по четверкам.

---

[1] В этом упражнении и во всех последующих — ходьба по всей линии трех скамеек, исполняя на каждой заданное движеиие (в данном примере поворот кругом).

[2] Построение, сцеплеиие руками и противоходы дугами наружу см. в уроке 35—36, упражнение «б» заключительиой части.

III. Заключительная часть

а) Стоя, ноги врозь. Руки соединены внизу пальцамн в замок. Вдох — сгибая соедннённые рукн, поднять их вверх, ладонями кверху. Выдох — разъединяя кисти, дугами наружу рукн вниз и соедииить кисти пальцамн в замок. б) Построенне в круг: первый — лицом в центр, второй — спиной к центру. Соеднннть правые рукн с соседом, левые на пояс. Исполнить проходы дугами, то есть поменяться местами по дуге в 180° вокруг осн, проходящей через правые кисти. Затем правые рукн поставить на пояс, а левые соединить с новым партнером и вновь исполннть проходы дугами, но уже вокруг левых кнстей н т. д. В нашем примере стоявшие в начальном построеннн лицом в центр будут передвигаться по кругу все время против часовой стрелки, а стоявшне спиной в центр — по часовой стрелке.

УРОК 39—40

I. Подготовительная часть

а) Набивной мяч под левой рукой, на четыре шага поднять мяч к левому плечу, на четыре шага мяч в левой руке вверх, на четыре шага мяч опустить к левому плечу, на четыре шага мяч переложить под правую руку. Прн повторепнн мяч поднимается вверх правой рукой. б) Мяч на груди, семь шагов и прнставить правую. 1—4 — два броска вверх и ловля. 5—8 — упор прнсев (упор руками в мяч) н встать (упражнение нсполнять в темпе марша). в) Мяч иа груди, трн шага вперед и прнставнть правую. 5—6 — упор прнсев (упор рукамн в мяч). 7—8 — поочередно ногамн упор лежа. 1—2 — поочередно ногамн упор прнсев. 3—4 — встать, мяч на грудь. 5—6 — мяч вверх. 7—8 — мяч на грудь.

II. Основная часть

А. Спецнальные упражнения на коордннацню

1. И. П. — стойка ногн врозь, мяч на правой согнутой руке впереди, левая на поясе.

1—2 — переложить правой рукой мяч за спнну. 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. 5—6 — повторить 1—2 счеты. 7—8 — обратным движением переложнть мяч на левую руку, правую на пояс. 9—16 — повторнть счеты 1—8 левой рукой.

2. И. П. — стойка ноги врозь, полунаклон вперед, мяч за головой.

1—2 — отпустить мяч, дать ему прокатиться по спине н поймать за спиной рукамн. 3—4 — переложить мяч в И. П.

Б. Набивные мячи

Общеразвивающие упражнения

1. И. П. — мяч на груди.
1 — мяч вперед, правой рукой сверху. 3 — правую руку вверх. 5 — правую руку вперед и взять мяч. 7 — мяч на грудь. 9—16 — повторить счеты 1—8, поднимая вверх левую руку.

2. И. П. — сед, ноги врозь, мяч на груди.
Повторить предыдущее упражнение.

3. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1 — мяч вперед. 2 — наклоном вперед положить мяч на пол под ноги. 3—4 — выпрямиться (без мяча) дугами вперед руки в стороны. 5 — расслабленно встряхнуть руками. 6 — расслабленно уронить руки вниз. 7 — наклоном вперед взять мяч. 8 — выпрямиться, мяч на грудь.

4. И. П. — мяч внизу.
1—2 — мяч вверх. 3—4 — упор присев, положить мяч на пол у носков. 5—6 — встать (без мяча) и два пружинящих движения руками в стороны (сведя лопатки вместе). 7 — наклоном вперед взять мяч. 8 — выпрямиться, мяч на грудь.

5. И. П. — основная стойка (без мяча).
1—2 — дугами вперед руки вверх (вдох). 3—4 — руки к плечам (расслабленно) и вниз (выдох).

6. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
1—2 — мяч на грудь. 3—4 — мяч вверх. 5—6 — мяч на грудь. 7—8 — бросок вверх и ловля.

7. И. П. — широкая стойка, мяч на груди.
1 — мяч вперед. 2 — поворот туловища направо. 3 — поворот туловища обратно. 4 — мяч на грудь. 5—6 — приседая на правой, наклониться вперед к левой ноге и коснуться мячом пола у носка. 7—8 — выпрямиться, разогнуть правую ногу, мяч на грудь. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

8. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).
1—2 — расслабленно отвести руки в стороны, два потряхивания руками (вдох). 3—4 — расслабленно «уронить» руки вниз (выдох).

9. И. П. — стойка ноги врозь, ступни параллельны, мяч на груди.
1—2 — присед на полной ступне, мяч вперед. 3—4 — встать, мяч на грудь. 5 — мяч вверх. 6 — поворот туловища налево. 7 — поворот туловища направо (180°). 8 — поворот туловища в исходную плоскость, мяч на грудь.

10. И. П. — сед ноги врозь, мяч на груди.
1—2 — мяч вверх. 3—4 — мяч на грудь. 5—6 — наклоном вперед коснуться мячом пола подальше. 7—8 — выпрямиться, мяч на грудь.

11. И. П. — лежа на спине, мяч вверх (руки прямые, мяч на полу).
1—2 — согнуть ноги вперед, положить мяч на голени. 3—4 — разгибая ноги, вернуться в И. П.

12. И. П. — то же.
1—2 — перекат вправо в положение лежа на животе (руки остаются наверху, мяч касается пола). 3—4 — перекат обратно на спину. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

13. И. П. — упор на коленях (без мяча).
1—2 — правую ногу назад (вдох). 3—4 — приставить правую ногу в И. П. (выдох). 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
Броски вверх и ловля, исполняя во время полета мяча хлопки (от одного до трех).
2. И. П. — сед ноги врозь.
Повторить предыдущее упражнение.
3. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).
1—2 — руки перед грудью и в стороны ладонями кверху (вдох). 3—4 — руки перед грудью и вниз (выдох).
4. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1 — мяч к правому плечу. 2 — толчком правой, бросок мяча вверх. 3 — ловля на грудь (амортизируя руками). 4 — пауза. 5—8 — повторить счеты 1—4, толкая мяч левой рукой.
5. И. П. — лицом друг к другу, на расстоянии 4—5 метров, в стойке ноги врозь.
Броски партнеру толчком от груди.
6. И. П. — то же, но мяч внизу.
Броски партнеру прямыми руками снизу.
7. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).
1—2 — руки в стороны (вдох). 3—4 — полунаклон вперед, руки за спину (выдох).

В. Эстафета

Команды в колонне по одному, в стойке ноги врозь, дистанция — большой шаг. Мяч у левофлангового. Стартующий (левофланговый) с мячом бежит до финишной отметки, возвращается обратно, встает на правый фланг и передает мяч под ноги назад. Мяч под ногами передается из рук в руки по всей колонне до нового левофлангового, который, получив мяч, бежит до финишной отметки и т. д.

III. Заключительная часть

а) Стойка ноги врозь расслабленный наклон вперед, руки вперед расслабленно. 1—4 — вдох — выпрямиться, дугами вперед руки вверх. 5—8 — выдох — последовательно расслаблять кисти, предплечья, руки, туловище (вновь перейти в исходное положение). б) Ходьба, исполняя на каждый шаг поочередные движения руками (начиная правой): на пояс — к плечам — за голову — вверх — за голову — к плечам — на пояс — вниз.

УРОК 41—42

I. Подготовительная часть

а) Ходьба вперед, по названной цифре под правую ногу (например «4», или «6», или «8»). Начиная с левой ноги, исполнить соответствующее количество шагов (строевым шагом). Затем (стоя на правой ноге, левая сзади на носке) такое же количество счетов —

пауза. б) Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два (выходом вторых номеров влево-вперед) и обратно. в) То же перестроение, но бегом. г) На четыре шага исполнить вдох, на 4 шага — выдох, во время которого на первые два шага — хлопки перед собой (на каждый шаг), а на последние два шага — три хлопка (на счеты 7 и 8).

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

И. П. — основная стойка.
1 — руки вперед. 2 — руки в стороны. 3 — руки вверх. 5 — упор присев. 7 — встать, правую на шаг в сторону, руки вперед.
1 — руки в стороны, с акцентом. 2 — пружинящий наклон вперед, руки касаются пола. 3 — выпрямиться, руки перед грудью. 5 — поворотом направо встать на левое колено, руки в стороны. 7 — упор на левом колене, правую ногу назад.
1 — приставить правую ногу в упор на коленях. 2 — левую ногу назад. 3 — приставить левую ногу в упор на коленях. 5 — толчком ног упор присев. 7 — встать, руки вверх.
1 — наклон вправо, руки за голову. 2 — выпрямиться и наклон влево. 3 — выпрямиться, руки в стороны. 5 — расслабленный наклон вперед (руки висят). 7 — выпрямиться, руки вниз.
Разучив упражнение, повторить четыре раза подряд.

Б. Гимнастическая стенка

1. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху на уровне головы согнутыми руками.
1—2 — напряженное прогибание, разгибая до конца руки и сгибая правую ногу вперед. 3—4 — возвращение в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4, сгибая вперед левую ногу.
2. И. П. — присед правым боком к стенке, плотно к ней, упор правой о нижнюю перекладину (правая рука плотно прижата к стенке), левую руку на пояс.



Рис. 28

1 — левую ногу в сторону (ступня на полу). 3 — приставить правую ногу в упор лежа боком (*рис. 28*). 5 — согнуть правую ногу обратно. 7 — приставить левую ногу в И. П.

3. И. П. — то же, но левым боком к стенке.

Повторить предыдущее упражнение в другую сторону.

4. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, на расстоянии полшага.

1—2 — дугами вперед руки вверх до касания стенки (вдох). 3—4 — дугами вперед руки вниз (выдох).

5. И. П. — стойка ноги врозь на всю ширину пролета, на 4—5 перекладине хват согнутыми руками сверху на уровне груди на всю ширину пролета (тело прижато к стенке).

1—2 — перехватывая правой рукой к левой, вис присев на левой ноге, правая нога прямая (*рис. 29*). 3—4 — вставая на левой ноге и перехватывая правую, вернуться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

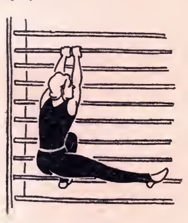


Рис. 29

6. И. П. — сед на полу, лицом к стенке, носки ног под нижней перекладиной, руки к плечам.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — сесть в И. П.

7. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, руки внизу, хват снизу.

1—2 — наклон вперед прогнувшись. 3—4 — выпрямиться. 5—6 — встать на колени, не отпуская хвата. 7—8 — встать в И. П.

8. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, встать на носки, хват сверху повыше.

1 — согнуть правую ногу вперед. 2 — приставить правую. 3 — согнуть левую ногу вперед. 4 — приставить левую. 5 — согнуть ноги вперед (в висе). 7—8 — разогнуть ноги и встать в И. П.

9. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, плотно к ней, руки внизу, хват снизу.

1—2 — немного прогибаясь, отведя таз вперед — вдох. 3—4 — возвращаясь в И. П. и наклоняя голову вперед — выдох.

В. Бег

Проходы дугами со сцеплением рук по кругу бегом (см. урок 37—38, заключительная часть, упражнение «б»)

III. Заключительная часть

а) Повторение упражнения «г» из I-й части. б) В парах, руку на плечо соседу, свободные рукн на пояс, восемь шагов вперед, на следующне восемь шагов стоящий справа обходит по кругу партнера (последний маршнрует на месте, поворачиваясь налево кругом), после восьми шагов вперед обход по кругу совершает стоящий слева и т. д. б) Перестроение колонны по два в колонну по одному и обратно в движенин.

УРОК 43—44

I. Подготовительная часть

а) Дифференцировка двух сигналов во время ходьбы: «хоп» — четыре прыжка на месте (в темпе марша), «хип» — на два счета присед, на два счета встать. б) В одношереножном строю в парах, руки соединены скрестно. Стоящий слева с правой ноги исполняет вальсовый шаг с поворотом направо кругом (правой ногой косой шаг вправо-вперед с поворотом направо и двумя переступами левой и правой ногой, еще поворот направо) лицом друг к другу, не разъединяя рук, и с левой ноги вальсовым шагом вперед с поворотом направо кругом (левой ногой косой шаг влево-вперед и двумя переступаниями правой и левой ногой повернуться направо кругом) встать рядом с партнером в исходное положение, но поменявшись местами и т. д. в) В парах руку на плечо соседу, три шага вперед и приставить правую. 5—6 — упор присев (упор одной рукой). 7—8 поочередно ногами упор лежа (упор одной рукой), 1—2 — поочередно упор присев. 3—4 встать. 5—8 — смена мест «ромбиками» (см. урок 27—28, задание «в», I часть).

II. Осиовиая часть

А. Коллективные упражнения со сцеплением

Построение в колонну по четыре или больше (в зависимости от размеров зала) с дистанциями три шага.

1. И. П. — в шеренгах сцепление руками на ближние плечн соседей, крайние кладут свободиую руку на пояс.

1—2 — левую ногу назад и обратно. 3—4 — правую ногу назад и обратно. 5—6 — наклон вперед. 7—8 — выпрямиться.

2. И. П. — то же.

1—2 — присед. 3—4 — встать. 5—6 — левую ногу вперед и обратно. 7—8 — правую ногу вперед и обратно.

3. И. П. — то же.

1—2 — шагом левой ногой назад, стойка на левом колене. 3—4 — наклон назад. 5—6 — выпрямиться. 7—8 — встать, приставить левую ногу. 9—16 повторить счеты 1—8, вставая на правое колено.

4. И. П. — то же.

1—3 — три пружинящих наклона вперед. 4 — выпрямиться, 5—6 — мах левой ногой назад, прогибаясь в пояснице. Приставить левую. ногу. 7—8 повторить счеты 5—6 правой ногой.

5. И. П. колонна по одному, руки на плечах стоящего впереди у правофлангового каждой колонны руки на поясе.

1 — левую ногу на шаг в сторону. 2 — наклон вправо. 3 — выпрямиться. 4 — приставить левую ногу. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

6. И. П. — то же, но в широкой стойке.

1—2 — правую руку к плечу и в сторону. 3—4 — приседая на правой ноге, наклон влево, правую руку вверх. 5—6 — разгибая правую ногу, выпрямиться, правую руку в сторону. 7—8 — правую руку к плечу и вперед в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

7. И. П. — то же, но в стойке ноги врозь.

1—2 — присед на полной ступне. 3—4 — встать. 5—6 — поворот туловища направо, дугою вверх положить правую руку на плечо соседу. 7—8 — поворот туловища обратно в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

8. И. П. — то же.

1 — поворот туловища направо, правую руку вверх. 3—4 — наклон вперед, правой рукой достать пол. 5—6 — выпрямиться, правую руку вверх. 7 — поворот туловища налево в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

9. И. П. — то же.

1—2 — поворот туловища направо, правую руку вверх и за голову. 3—4 — наклон назад. 5—6 — выпрямиться 7—8 — поворот туловища налево, правую руку вверх и в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

10. И. П. — руки к плечам.

1—2 — руки вниз, ладонями вперед (вдох). 3—4 — руки к плечам, голову опустить (выдох).

Б. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — руки к плечам.

1 — руки вниз. 2 — руки перед грудью. 3 — руки в стороны. 4 — руки к плечам.

2. И. П. — руки к плечам.

1 — руки вниз. 2 — руки в стороны. 3 — руки к плечам. 4 — пауза.

3. И. П. — руки к плечам.

Дать задание левой рукой исполнять 1-е упражнение, а правой — 2-е упражнение. Вначале разучить по разделениям:

1 — руки вниз; 2 — левую руку в сторону, правую перед грудью; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону; 4 — правую руку к плечу.

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — упор сидя, ноги врозь.
1—2 — поднять ноги, соединить их вместе и положить на пол. 3—4 — поднять ноги, развести врозь и положить на пол. 5—6 — прогнуться в упор лежа, ноги врозь. 7—8 — опуститься в И. П.

2. И. П. — сед в группировке (колени руками прижать к груди).
1—2 — скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль тела. 3—4 — обратным движением возвратиться в И. П.

3. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела.
1 — маховым движением поднять левую ногу. 2—4 — опустить прямую левую ногу в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

4. И. П. — упор сидя.
1—2 — опираясь правой рукой позади себя, пальцами назад, поворот направо кругом (вокруг правой руки) в положение лежа на животе, в упоре на согнутых руках. 3—4 — разгибая руки («отжимаясь»), наклон назад, не отрывая бедер от пола. 5—6 — сгибая руки, лечь на пол в упор на согнутых руках. 7—8 — поворотом налево (вокруг правой руки) сесть в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

5. И. П. — упор сидя.
1—2 — прогибание в упор лежа сзади на согнутых ногах (*рис. 30*). 3—4 — обратным движением возвратиться в И. П.



Рис. 30

6. И. П. — лежа на спине, руки к плечам.
1—2 — руки в стороны (вдох). 3—4 — руки к плечам (выдох).

7. И. П. — лежа на животе в упоре на согнутых руках.
1—2 — разогнуть руки («отжаться» от пола), через упор на правом колене сесть на правую пятку (левую скользящим движением назад на носок) с наклоном вперед, голову между рук (руки с места не сдвигать). 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

8. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела.
1 — поднять правую ногу. 2 — присоединить левую ногу к правой. 3—4 — опустить прямые ноги на пол в И. П.

9. И. П. — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вперед (расслаблено).

1—2 — выпрямяться, дугамя наружу рукн за голову (вдох). 3—4 — расслабленио наклон вперед, дугами наружу рукя вперед (выдох).

Г. Бег

В парах, руку на плечо соседу, свободяую на пояс. Исполнение бегом упражиения «б» из заключительной части урока 41—42.

III. Заключительная часть

а) Стойка ноги врозь, руки на пояс, полунаклоя вперед. 1—2 — выпрямиться (вдох). 3—4 — полунаклон вперед, опустить голову, свести плечи (выдох). б) Движение в обход в колонне по одному. По сигналу все выходят из строя и переходят на свободяое передвижение по залу. По второму сигналу все (в том же темпе марша) возвращаются в строй на то же место, откуда выходили, н продолжают движение в колоние по одному. б) Повторение шагов вальса (см. задание «в» I части урока).

УРОК 45—46

I. Подготовительная часть

а) Палка внизу, правая хватом снизу, три шага вперед я приставить правую. 5 — палку вертикально в пол левым концом, хват за верхний конец (левая рука скользнт по палке вверх). 6 — пауза. 7 — прыжком стойка ноги врозь. 8 — пауза. 1—2 — присед опорой о палку. 3—4 — встать. 5—7 — прыжки ноги вместе, врозь, вместе. 8 — палку вниз. б) Палка сзади, на пояснице, захват локтями, четвертым шагом стойка ноги врозь. 5—6 — поворот туловища налево и обратно. 7—8 — поворот туловища направо я обратно. 1—2 — наклон вперед и выпрямление. 3—4 — наклон влево н выпрямленне. 5—6 — наклон вправо н выпрямлеяне. 7 — приставить правую ногу. 8 — пауза. в) Бег со сцеплением палками. первый· палку правой рукой на правое плечо назад, свободной согнутой левой рукой к плечу, взять конец палки впередя стоящего, второй: палку левой рукой на левое плечо назад, правой рукой (согнутой к плечу) взять кояец палки впередя стоящего. Левофлаиговый без палкя *(рис. 31)*.



Рис. 31

II. Основная часть

А. Упражнения с палками в сцеплении

Построение в колонну по три или четыре, интервалы три шага, дистанции один шаг. В колоннах сцепление палками, как в предыдущем упражнении (упражнение «в» 1-й части урока), левофланговые без палок.

а) 1 — палку вверх, встать на носки. 3 — палку в И. П., встать на весь след. 5 — руки в стороны, встать на носки. 7 — палку в И. П., встать на весь след.

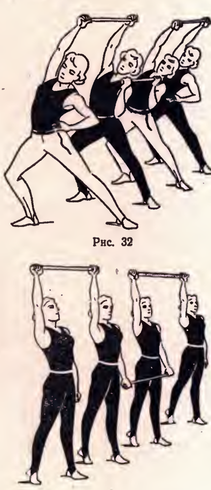


Рис. 32

Рис. 33

б) 1 — палку вверх. 2 — руки в стороны. 3 — палку вверх. 4 — палку в И. П. 5—6 — присед. 7—8 — встать.

в) 1 — выпад вправо, правую руку в сторону. 3—4 — наклон влево, правую руку вверх *(рис. 32)*. 5—6 — выпрямиться, правую руку в сторону. 7 — приставить правую ногу, палку в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

г) 1 — поворот налево, правая нога сзади на носке, правую руку вверх, левую вниз *(рис. 33)*. 2 — пауза. 3—4 — приставить правую ногу, наклон вперед, руки вперед (руки с палками касаются пола). 5—6 — выпрямиться, правую руку вверх, левую вниз. 7 — поворот направо, руки в И. П., левая нога сзади на носке. 8 — приставить левую ногу. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

д) 1 — палку вверх. 3—4 — наклон вперед (руки остаются наверху) и выпрямиться. 5—6 — наклон назад и выпрямиться. 7 — палки в И. П.

Б. Общеразвивающие упражнения с палкой

1. И. П. — стойка ноги врозь, палка на груди.
1—2 — палку вверх (вдох). 3—4 — палку на грудь (выдох).

2. И. П. — палка внизу.
1 — палку вверх. 3—4 — палку вниз сзади. 5—6 — наклон вперед, палку назад. 7—8 — выпрямиться, палку вниз сзади. 9—10 палку вверх. 11 — палку вниз. 13—14 — присед, палку вперед. 15—16 — встать, палку вниз.

3. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу.
1—2 — палку на грудь и вверх. 3 — палку за голову. 4 — палку за голову влево. 5—7 — пружинящие повороты туловища налево. 8 — поворот туловища обратно и палку за голову вправо. 9—11 — пружинящие повороты туловища направо. 12 — поворот туловища налево, палку за голову. 13 — палку вверх. 14 — палку на грудь. 15 — палку вниз. 16 — пауза.

4. И. П. — стойка ноги врозь, правая впереди, палка под ногами во фронтальной плоскости, хватом снизу.
1—2 — согнуть правую ногу вперед, палкой под коленом стараться прижать ногу к груди *(рис. 34)*. 3—4 — разгибая ногу, вернуться в И. П.



Рис. 34

5. И. П. — то же, но левой ногой впереди. Повторить предыдущее упражнение.

6. И. П. — сед на полу, ноги прямые, палка под коленями.
1—2 — группировка сидя, прижимая палкой колени к груди (ступни пола не касаются). 3—4 — разогнуть ноги в И. П. 5—6 — оставив палку на полу, лечь на спину, руки вдоль тела. 7—8 — сесть в И. П.

7. И. П. — лежа на спине, палка в правой руке вдоль тела.
1—2 — согнуть ноги вперед, палку под колени. 3—4 — разогнуть

и согнуть правую ногу. 5—6 — разогнуть и согнуть левую ногу. 7—8 — освободить палку и лечь в И. П.

8. И. П. — лежа на спине, палка на груди.

1—2 — палку вверх (вдох). 3—4 — палку на грудь (выдох).

9. И. П. — лежа на животе, палку вертикально в пол у самой головы, хват за середину.

1—2 — подтягиваясь руками хватом за палку, наклон назад, не отрывая бедер от пола *(рис. 35)*. 3—4 — обратным движением лечь в И .П.



Рис. 35

10. И. П. — стойка на коленях, сидя на пятках; палка на груди. 1—2 — встать с пяток (оставаясь на коленях), палку вверх. 3—4 — палку вниз сзади, сесть на пятки. 5—6 — встать с пяток, палку назад, сильно прогнуться. 7—8 — сесть на пятки, палку вниз сзади. 9—12 — повторить 5—8 счеты. 13—14 — встать с пяток, палку вверх. 15—16 — сесть на пятки, палку на грудь.

В. Танцевальная комбинация (музыка краковяк)

Построение в парах, взявшись за руки.

1—4 — приставные шаги наружу и обратно. 5—8 — четыре шага вперед с наружной ноги.

1—4 — приставные шаги наружу и обратно. 5—8 — три шага вперед, с наружной ноги, приставляя ногу, повернуться лицом друг к другу и разъединить руки.

1—4 — приставной шаг влево и обратно, руки на пояс. 5—8 — приставной шаг вправо и обратно, руки на пояс.

1—2 — поворачиваясь лицом в сторону движения, взяться за руки и шагом наружной ноги в сторону три притопа. 3—4 — шагом внутренней ноги в сторону три притопа. 5—8 — повторить притопы еще раз.

После разучивания последние 8 счетов изменить: вместо притопов исполнять прыжки из танца краковяк.

III. Заключительная часть

а) Четыре шага вперед (вдох), шаг левой ногой и приставить правую ногу, шаг правой ногой и приставить левую ногу (выдох). б) 1 — шаг левой ногой вперед. 2 — правую ногу на носок вперед. 3 — правую ногу на носок в сторону. 4 — приставить правую, немного согнутую ногу носком к левой ступне (тяжесть тела на левой ноге). 5—8 — повторить все с правой ноги. в) Соединить упражнение «а» с упражнением «б». г) Ходьба. На каждый шаг движения руками поочередно, начиная правой рукой: руки вперед — руки в стороны (вдох) — руки вперед — руки вниз (выдох).

УРОК 47—48

I. Подготовительная часть

Гимнастические скамейки, из расчета одна на 6 человек, стоят параллельно, поперек зала, на расстоянии 3—4 метров одна от другой. Каждые 6 занимающихся, в колонне по одному, стоят перед торцом своей скамейки. Слева от скамеек ставится еще одна дополнительная, также поперек зала. Каждая колонна занимающихся, выполняя заданное упражнение, проходит над скамейкой или по скамейке, доходит до конца зала и противоходом налево возвращается по соседней скамейке, вновь доходит до конца зала и подходит к своей скамейке для выполнения очередного упражнения.

1. Ходьба ноги врозь, скамейка между ног. При возвращении по соседней скамейке то же, но спиной вперед.
2. Ходьба правой согнутой ногой по скамейке. При возвращении по соседней скамейке ходьба левой согнутой ногой.
3. Бег ноги врозь, скамейка между ног. При возвращении по соседней скамейке упражнение повторяется.
4. Ходьба по скамейке, руки в стороны. При возвращении по соседней скамейке руки вверх.
5. Прыжки ноги врозь, скамейка между ног. При возвращении по соседней скамейке движение шагом.
6. Ходьба по скамейке на носках, руки к плечам. При возвращении по соседней скамейке руки вверх.
7. Ходьба в сторону, правым боком вперед, правая нога на скамейке, а левая перешагивает через скамейку вперед и назад. При возвращении по соседней скамейке то же, но левым боком вперед, наступая на скамейку левой ногой.
8. Ходьбой ноги врозь всем заполнить скамейки на дистанции вытянутой руки и остановиться в стойке ноги врозь, скамейка между ног.
9. Руки к плечам и за голову — вдох, руки к плечам и вниз выдох.

II. Основная часть

А. Гимнастическая скамейка

1. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, хват за края скамейки сзади.

1 — разогнуть ноги и положить на пол. 2 — развести ноги врозь (ноги пола не касаются). 3 — свести ноги ближе к скамейке и положить на пол. 4 — согнуть ноги в И. П.

2. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, руки на пояс.

1 — разогнуть правую ногу. 2 — согнуть правую ногу в И. П. 3 — разогнуть левую ногу. 4 — согнуть левую ногу в И. П. 5—6 — встать. 7—8 — сесть.

3. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, руки на плечи сидящему впереди.

1—2 — встать. 3—4 — наклон влево и выпрямиться. 5—6 — наклон вправо и выпрямиться. 7—8 — сесть.

4. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, руки к плечам.

1 — руки вверх. 3—4 — поворот туловища направо, руки в стороны (положить на плечи соседям). 5—6 — поворот туловища налево, руки вверх. 7 — руки к плечам.

5. И. П. — основная стойка лицом к скамейке (как всегда, по обе стороны скамейки в интервалах друг к другу).

1—2 — наступая правой ногой, встать на скамейку, руки к плечам. 3—4 — руки вверх и пружинящее движение руками наверху. 5—6 — присед, дугами вперед хват за край скамейки. 7—8 — встать, дугами вперед руки вверх. 9—10 — наклон вперед, руками достать край скамейки. 11—12 — выпрямиться, руки вверх. 13—14 — соступить правой ногой вперед, приставить левую, дугами вперед руки вниз. 15—16 — поворот налево кругом.

6. И. П. — основная стойка лицом к скамейке.

1—2 — упор присев (руки на скамейке). 3—4 — поочередно ногами упор лежа. 5—6 — левую руку на пояс и обратно. 7—8 — правую руку на пояс и обратно. 9—10 — сгибаясь в тазобедренных суставах («домик»). 11—12 — обратным движением упор лежа. 13—14 — поочередно ногами упор присев. 15—16 — встать.

7. И. П. — сед на скамейку продольно, хват за передний край.

1 — сгибая ноги, пересесть на пол, ближе к скамейке. 2 — разогнуть ноги скользящим движением вперед. 3—4 — разгибая руки, упор лежа сзади. 5—6 — сгибая руки, сесть на пол. 7 — согнуть ноги, ступни на полу. 8 — пересесть на скамейку.

8. И. П. — то же.

1—2 — наклон назад. 3—4 — обратным движением сесть. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками носки. 8 — сесть в И. П.

9. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги согнуты, руки на коленях.

1—2 — руки вверх (вдох). 3—4 — руки положить на колени, опустить голову (вдох).

10. И. П. — сед на скамейку продольно, хват за передний край.

1—2 — сгибая руки, пересесть на пол, ближе к правой пятке, левая нога, оставаясь прямой, скользит вперед. 3—4 — разгибая руки, прогнуться, поднять левую ногу вверх, правая нога остается согнутой *(рис. 36)*. 5—6 — обратным движением сесть к правой пятке, положив левую ногу на пол. 7—8 — пересесть на скамейку в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

11. И. П. — сесть на пол лицом к скамейке, пятки прямых ног на скамейке.

1—2 — согнуть ноги и коснуться носками пола. 3—4 — разгибая ноги, положить их на скамейку. 5—6 — лечь на спину. 7—8 — пауза. 9 — согнуть левую ногу вперед. 10 — согнуть правую ногу вперед. 11 — разогнуть левую ногу вверх. 12 — разогнуть правую ногу вверх. 13 — положить левую ногу на скамейку. 14 — положить правую ногу на скамейку. 15—16 — сесть в И. П.

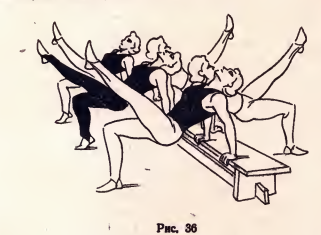


Рис. 36

12. И. П. — основная стойка, лицом к скамейке (стоять по одну сторону скамейки).

1—2 — наклон вперед и захватить скамейку левой рукой за ближний край, правой за дальний. 3—4 — выпрямиться и поднять скамейку, взяв ее на грудь согнутыми руками. 5—6 — наклон вперед, поставить скамейку на исходное место. 7—8 — выпрямиться (без скамейки), 9—16 — повторить счеты 1—8, захватывая скамейку правой рукой за ближний край, левой за дальний.

13. И. П. — то же.

1—2 — наклон вперед и захватить скамейку левой рукой за ближний край, правой за дальний. 3—4 — выпрямиться и поднять скамейку вверх над головой, повернувшись направо. 5—6 — обратным поворотом поставить скамейку на исходное место. 7—8 — выпрямиться (без скамейки). 9—16 — повторить счеты 1—8, захватывая скамейку правой рукой за ближний край, левой за дальний.

14. И. П. — то же.

1—2 — наклон вперед и захватить скамейку (левой рукой за ближний край, правой за дальний). 3—4 — выпрямиться и поднять скамейку, взяв ее на грудь согнутыми руками. 5—6 — поднять скамейку над головой, повернувшись направо. 7—8 — опустить скамейку на голову. 9—10 — поднять скамейку над головой. 11—12 — повернуться налево и опустить скамейку на грудь. 13—14 — поставить скамейку на исходное место. 15—16 — выпрямиться, без скамейки. 17—32 — повторить счеты 1—16, захватывая скамейку правой рукой за ближний край, левой за дальний.

15. И. П. — упор присев (вне скамеек).
1—2 — встать, дугами вперед руки вверх (вдох). 3—4 — дугами вперед упор присев (выдох).

Б. Бег

Бег змейкой между скамейками.

III. Заключительная часть

а) Обхватить руками туловище. На четыре шага руки визнаружу (вдох). На четыре шага обхватить руками туловище (выдох). б) Ходьба через центр по шесть и движение в шеренгах через скамейки, наступая на них. Затем движение в обход по одиому, виовь через центр по шесть и движение в шереигах, перешагивая через скамейки.

УРОК 49—50

I. Подготовительная часть

а) Четвертым шагом остановка в стойке ноги врозь, правая впереди. 5—6 — три прыжка на месте (два прыжка со сменой ног, третьим — ноги вместе). 7—8 — три хлопка перед собой. б) В парах, внутренние руки на плечо соседу, свободные руки на пояс, четвертым шагом стойка ноги врозь. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, доставая пол свободной рукой. 8 — выпрямиться, приставить правую, свободную руку на пояс. 9 — по дуге стоящий справа правым плечом вперед, стоящий слева левым плечом назад меняются местами. 13—14 — опуская руки, поворот кругом. 15—16 — исполнить сцепление руками в И. П. в) Во время бега, по сигналу, противоходы дугами (см. урок 11—12, часть I, упражнение «б»).

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

1. И. П. — основная стойка.
1 — дугами вперед руки вверх. 3 — дугами наружу упор присев. 5 — встать, правую ногу на шаг в сторону, руки в стороны. 7 — наклон вперед, руки вперед (пальцы касаются пола).

1 — выпрямиться, приставить правую, руки за голову. 3 — присед, руки вперед. 5 — встать, руки в стороны. 7—8 — круги книзу и руки вниз.

2. И. П. — основная стойка.

После хорошего исполнения и запоминания первого упражнения исполнить его с отставанием нечетных колонн на одно движение, то есть четные колонны исполняют упражнение без всякого изменения, а нечетные колонны на первый счет начинают со второго

движения «упора присев», добавляя в конце упражнения на счеты 7—8 руки вперед и руки вниз. Затем четные колонны исполняют упражнение с отставанием на одно движение.

Б. Упражнения в равновесии

1. И. П. — широкая стойка в линию, правая нога впереди. 1 — встать на носки, дугами вперед руки вверх. 3 — поворот на носках, в широкой стойке налево кругом, руки в стороны. 5 — поворот на носках направо кругом, руки вверх. 7 — встать на полный след, дугами вперед руки вниз. 8 — прыжком сменить положение ног. 9—16 — повторить счеты 1—8 — в другую сторону.

2. И. П. — основная стойка.
1 — дугами наружу руки за голову, глубокий выпад вправо. 3 — толчком правой, стойка на левой, правую ногу в сторону, руки в стороны. 5 — правую ногу вперед, руки вверх. 7 — приставить правую, дугами вперед, руки вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

3. И. П. — основная стойка.
1—2 — равновесие на правой ноге. 3—6 — пауза. 7—8 — основная стойка. 9—16 — повторить счеты 1—8 на левой ноге.

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — основная стойка.
1 — дугами вперед руки в стороны до отказа. 2 — дугами вперед руки назад до отказа. 3 — дугами вперед руки в стороны до отказа. 4 — дугами вперед руки вниз.

2. И. П. — основная стойка.
1—2 — упор присев, колени вместе. 3—4 — одновременной перестановкой рук вперед упор на коленях. 5—6 — передвижением на руках назад упор присев. 7—8 — встать.

3. И. П. — широкая стойка, руки в стороны.
1—2 — поворот направо в положение выпада наклонно, дугами вниз правая рука назад, левая вверх. 3—4 — поворот налево в широкую стойку, дугами вниз руки в стороны. 5—7 — пружинящие наклоны вперед, доставая пол руками. 8 — выпрямиться, руки в стороны. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

4. И. П. — широкая стойка, руки в стороны.
1—3 — три пружинящих наклона влево, левую руку за спину, правую вверх, приседая на правой ноге (положение выпада вправо). 4 — разгибая правую ногу, выпрямиться, руки в стороны. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

5. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.
Круговое движение туловищем.

6. И. П. — основная стойка.
1—2 — упор присев на правой, левую ногу назад на носок. 3 — смена ног. 5 — приставить правую ногу в упор присев. 7—8 — встать. 9—16 — повторить счеты 1—8 — в другую сторону.

7. И. П. — стойка ноги врозь.
1—2 — поочередно руки вперед и в стороны (вдох). 3—4 — поочередно руки вперед и вниз (выдох).

8. И. П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—3 — пружинящие повороты туловища направо, правую руку в сторону. 4 — возвратиться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

9. И. П. — упор сидя.

1—2 — согнуть ноги вперед (ступни пола не касаются). 3—4 — поочередно разогнуть ноги в высокий угол сидя. 5—6 — поочередно согнуть ноги вперед. 7—8 — разогнуть ноги в И. П.

10. И. П. — упор сидя, согнув ноги (ступни на полу).

1—2 — прогнуться, опираясь руками и носками согнутых ног. 3—4 — обратным движением сесть в И. П.

11. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела.

1 — согнуть ноги вперед. 2 — разогнуть ноги вверх. 3—4 — положить прямые ноги на пол.



Рис. 37

12. И. П. — лежа на спине, руки за голову.

1—2 — согнуть ноги вперед. 3—4 — не отрывая локти от пола и не разгибая ног, положить их справа от себя *(рис. 37)*. 5—6 — обратным движением лечь на спину с согнутыми ногами. 7—8 — разогнуть ноги в И. П. 9—16 повторить счеты 1—8 в другую сторону.

13. И. П. — упор сидя.

1—2 — лечь на спину, руки вдоль тела. 3—4 — дугами наружу, руки за голову, согнуть ноги вперед. 5—6 — разогнуть ноги вверх. 7—8 — перекатом вперед сесть, держа руки за головой, и в конце опереться руками в пол (И. П.).

14. И. П. — лежа на животе в упоре на согнутых руках.

1 — правую ногу назад. 3—4 — носком правой левой ноги (не снижая ее) коснуться пола слева от себя (руки от пола не отрывать *(рис. 38)*. 5—6 — обратным движением лечь на живот, правую ногу



Рис. 38

назад. 7 — приставить правую в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

15. И. П. — лежа на животе, кисть положить на кисть под подбородок, локти в стороны *(см. рис. 20)*.

1—2 — разогнуть руки («отжаться» от пола) за счет прогиба назад (бедер от пола не отрывать), не меняя положения кистей. 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. 5—6 — расслабленно согнуть левую ногу назад и разогнуть. 7—8 — повторить счеты 5—6 правой ногой.

16. И. П. — упор на коленях.
1—2 — поочередно ногами, упор лежа. 3—4 — поочередно ногами, упор лежа ноги врозь. 5—6 — поочередно ногами, упор лежа (ноги вместе). 7—8 — поочередно ногами, упор на коленях.

17. И. П. — стойка ноги врозь.
1—2 — руки в стороны и согнуть их предплечьями вверх, ладонями вперед, прогибаясь в грудной части (вдох). 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. (выдох).

Г. Игра.

«День и ночь».

III. Заключительная часть

а) Шаги полонеза. б) Стойка ноги врозь. На 4 счета — вдох, сопровождая его движением рук: на пояс, к плечам, за голову, вверх. На 4 счета — выдох, «уронив» расслабленно руки и расслабляя плечевой пояс. в) Третьим шагом вперед повернуться направо и на 4 счет приставить правую. 5—6 — поворот налево. 7—8 — три хлопка.

УРОК 51—52

I. Подготовительная часть

а) Мяч на груди, четвертым шагом стойка ноги врозь. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, пристукивая мячом по полу. 8 — выпрямиться, мяч на грудь и приставить правую ногу. б) В темпе марша движение вперед (мяч на груди) и приставить ногу на 8 счет. 1—4 — переложить одной рукой мяч за спину. 5—8 — обратным движением мяч на грудь. в) Мяч на груди, три шага вперед и приставляя правую ногу, мяч вперед. 5 — хлопок правой рукой по мячу. 6 — перевернуть мяч левой рукой сверху. 7 — хлопок левой рукой по мячу. 8 — мяч на грудь.

II. Основная часть

А. Набивные мячи

Общеразвивающие упражнения

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1—2 — мяч вверх с поворотом туловища направо. 3—4 — мяч на грудь с поворотом туловища налево. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

2. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
1 — наклон вперед, коснуться мячом пола. 2 — мяч за голову (в на-

клоне). 3 — мяч вперед (коснуться пола). 4 — выпрямиться, мяч на грудь.

3. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.

1 — мяч вперед. 2 — поворот туловища направо, руки в стороны (мяч остается в левой руке). 3 — поворот туловища налево, приставляя правую руку, мяч вперед. 4 — мяч на грудь. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

4. И. П. — мяч на голове.

1 — выпад вправо. 3—4 — наклон влево, мяч вверх. 5—6 — выпрямиться, мяч на голову. 7 — приставить правую ногу. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

5. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).

Поочередные движения руками. В каждом положении расслабленно потряхивать ими.

1—2 — руки вперед (поочередно). 3—4 — руки в стороны. 5—6 — руки вперед. 7—8 — руки вниз.

6. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.

1—2 — присед на полной ступне, мяч вперед. 3—4 — встать, мяч на грудь. 5 — мяч вперед и поворот туловища налево. 6 — поворот туловища направо (180°). 7 — поворот туловища налево в исходную плоскость. 8 — мяч на грудь.

7. И. П. — мяч на груди.

1—2 — упор присев, колени врозь, опора руками в мяч. 3 — левую ногу в сторону на носок. 4 — приставить левую ногу. 5 — правую ногу в сторону на носок. 6 — приставить правую ногу. 7—8 — поочередно ногами (начиная левой) упор лежа. 9—10 — сгибаясь в тазобедренных суставах («домик»). 11—12 — обратным движением упор лежа. 13—14 — поочередно ногами упор присев. 15—16 — встать, мяч на грудь.

8. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.

1—4 — наклоном вперед мяч под ноги, перехватами рук мячом описать вокруг ног «восьмерку» и, выпрямляясь, мяч на грудь. 5—8 — исполнить «восьмерку» в другую сторону.

9. И. П. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1—2 — переложить мяч назад. 3—4 — наклон вперед, руки с мячом назад. 5—6 — выпрямиться, мяч вниз сзади. 7—8 — переложить мяч вперед вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8, перекладывая мяч в другую сторону.

10. И. П. — сед ноги врозь, мяч на груди.

1—3 — три пружинящих наклона вперед, доставая мячом поочередно левый носок, правый носок, и положить мяч на пол впереди на линии ступней. 4 — выпрямиться без мяча. 5—6 — лечь на спину (ноги врозь). 7—8 — сед ноги врозь. 9—11 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками поочередно левый носок, правый носок и взять мяч. 12 — выпрямиться, мяч на грудь. 13—14 — лечь на спину, мяч положить на бедра. 15—16 — сед ноги врозь, мяч на грудь.

11. И. П. — сед, ноги вместе, мяч впереди.

1—2 — поднимая левую ногу, мяч правой рукой переложить под ногу и вновь вернуться в И. П. 3—4 — повторить такое же движение левой рукой под правую ногу.

12. И. П. — сед ноги вместе, мяч впереди.

Повторить предыдущие упражнения, но мяч вначале проносится над ногой, а затем под ногой.

13. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела (без мяча).
1—2 — дугами наружу руки за голову (вдох). 3—4 — дугами наружу руки вниз (выдох).

14. И. П. — упор сидя, мяч зажат ступнями.
1 — правую ногу в сторону подальше (положить на пол). 2 — правую ногу вернуть в И. П. 3 — приподнять прямыми ногами мяч от пола. 4 — положить мяч обратно. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

15. И. П. — лежа на животе, мяч зажат ступнями, упор на согнутых руках.
1—2 — согнуть ноги (с мячом). 3—4 — разогнуть ноги в И. П. 5—6 — разогнуть руки («отжаться»), сильно прогибаясь назад, не отрывая бедер от пола. 7—8 — сгибая руки, лечь в И. П.

Метания

1. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на груди.
Броски вверх и ловля, чередуя: один бросок точком от груди, другой — снизу вверх.

2. И. П. — основная стойка, мяч на груди.
Бросок вверх, во время полета повернуться кругом (180°) и поймать мяч.

3. И. П. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на груди.
Толчком от груди, вставая с пяток, бросок. Поймав мяч, тотчас опуститься в сед на пятки.

4. И. П. — лицом друг к другу на расстоянии 4—5 метров, в стойке ноги врозь.

а) Броски партнеру толчком от груди.
б) Броски партнеру из-под ног, снизу вверх.
в) Броски партнеру из-за головы.

Б. Танцевальная комбинация (музыка полька)

В парах, сцепление руками внизу, свободные руки на пояс.
1—8 — шесть шагов вперед (с наружной ноги), подниман соединенные руки вперед. Седьмым шагом повернуться лицом друг к другу, опустить соединенные руки вниз и на 8 счет приставить ногу и соединить руки в положении в стороны.
1—8. Приставной шаг в сторону движения, согнуть руки, не разъединяя их, локтями в стороны, кисти перед грудью. Приставной шаг в другую сторону, разогнуть руки. Повторить приставные шаги еше раз.
1—8. Шаги галопа в сторону, в конце поворачиваясь лицом в сторону движения.
1—4. Три шага вперед, начиная с наружной ноги, и приставить ногу.
5—8. Три притопа с наружной ноги (на 2 счета) и на последние 2 счета три притопа с внутренней ноги.

III. Заключительная часть

а) Ходьба. На четыре шага — вдох (дугами наружу руки вверх и хлопок над головой). На четыре шага — выдох (дугами наружу

руки вниз н хлопок перед собой). б) Стойка ноги врозь. 1 — руки вперед. 2 — снять напряжение с рук. 3 — руки в стороны. 4 — снять напряжение с рук (на все 4 счета — вдох). 5—8 — «уронить» расслабленно руки вниз и пауза (на все 4 счета — выдох). в) Маршировка в колонне по три или по четыре с песней.

УРОК 53—54

I. Подготовительная часть

а) Сцепление цепью, за руки внизу, правая рука впереди. Восемь шагов вперед. 1 — поворот налево кругом в стойке ноги врозь. 3—4 — два шага назад. 5 — поворот направо кругом в стойке ноги врозь. 7 — приставить левую. 8 — пауза. б) На 4 счет приставить ногу. Прыжки из танца «венгерка», со скрещением рук на груди. в) Шестнадцать шагов вперед. Восемь шагов всем двигаться к центру зала, на восемь шагов вернуться в строй и продолжить движение. г) Колонна по одному. Три шага вперед и приставить правую ногу. 5—6 — первый делает косой шаг влево-назад, второй делает косой шаг вправо-вперед (встать рядом). 7—8 — повороты лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. 9—12 — двумя приставными шагами вправо (по кругу), не разъединяя сцепления, поменяться местами. 13—14 — разъединяя руки, поворот в сторону движения. 15—16 — первый делает косой шаг влево-вперед, второй делает косой шаг вправо-назад (колонна по одному).

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — руки к плечам.
1 — руки вниз. 2 — руки перед грудью. 3 — руки в стороны. 4 — руки к плечам.

2. И. П. — то же.
Исполнить предыдущее упражнение с выключением из движения правой руки (по сигналу). Приведем пример. Сигнал подан при исполнении упражнения на второй счет. Значит, правая рука остается в положении «перед грудью», а левая продолжает движения. Когда левая рука вновь окажется в положении «руки перед грудью», она как бы подхватывает правую и вместе с ней продолжает движение до нового сигнала, подаваемого на любой счет.

Б. Гимнастическая стенка

1. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху на уровне головы.
1 — напряженное прогибание, разгибая руки, согнув правую ногу вперед. 2 — разогнуть правую ногу вперед. 3 — согнуть правую ногу вперед. 4 — возвратиться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

2. И. П. — спиной к стенке, на расстоянии шага, рукамн назад, хват снизу.

1—2 — наклон вперед, приближая таз к стенке (ноги прямые). 3—4 — выпрямиться в И. П.

3. И. П. — сед иа полу, иоски под иижней перекладниой, иоги прямые.

1—2 — лечь на спину, руки на поясе. 3—4 — сесть в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4, руки к плечам.

4. И. П. — осиовная стойка, лицом к стеике.

Лазаиие вверх и слезаиие, переступая через перекладину. Повторить иесколько раз.

5. И. П. — осиовиая стойка, спиной к стеике, на расстояини полшага.

1—2 — руки к плечам и вверх (коснуться руками стенки), прогибаясь в грудной части (вдох). 3—4 — выпрямиться, руки к плечам и вниз (выдох).

6. И. П. — лицом к стеике, прямая правая нога на 5—6 перекладине, руки на пояс.

1—2 — полуприсед на левой, оставаясь грудью к стенке, и встать. 3—4 — повторить 1—2 счеты. 5—6 — повторить 1—2 счеты. 7—8 — приставить правую, левую ногу на 5—6 перекладину. 9—16 — повторить счеты 1—8, полупрнседая на правой ноге.

7. И. П. — стойка ногн врозь, лицом к стеике, на расстоянии шага.

1 — падеиие вперед, тело прямое до упора согнутыми руками на перекладину, грудь касается стенки. 2 — возвращение толчком рук в И. П.

8. И. П. — встать на 5—6 перекладину, хват сверху ниже плеч, прижаться к стенке.

1—2 — присед, прижать колеии к стеике, разогнуть руки (вис присев). 3 — разогиуть ноги, опуская таз пониже. 4 — согнуть ноги (прижать колени к стенке) в вис присев. 5—6 — повторить 3—4 счеты. 7—8 — встать в И. П.

9. И. П. — боком к стеике, прямую ногу на 5—6 перекладину, руки к плечам.

1 — наклон вперед, коснуться руками пола у носка. 2 — выпрямнться, руки к плечам. 3 — иаклон к стенке, руки вверх. 4 — выпрямиться, руки к плечам. 5 — приставнть ногу, руки вниз. 6—7 — поворот кругом. 8 — иогу на 5—6 перекладиину, руки к плечам. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

10. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, руки внизу, хват снизу.

1—2 — встать на носкн, незначительно прогнуться (вдох). 3—4 — опуститься иа весь след, голову вниз (выдох).

11. И. П. — спииой к стенке, иа расстоянии шага, руки назад, хват снизу.

1—2 — присед, ие отрывая пяток н не сгибая рук. 3—4 — встать в И. П.

12. И. П. — присед правым боком к стеике, плотио к ией, упор правой о нижиюю перекладииу (рука прижата к стенке), хват левой согнутой над головой.

1—2 — поочередно иогами упор лежа боком. 3—4 — сед боком и обратным двнжением упор лежа боком. 5—6 — повторить 3—4 счеты. 7—8 — поочередно ногами (начиная правой) возвратиться в И. П.

13. И. П. — боком к стенке, руки внизу сцеплены пальцами в замок.

1—2 — не разъединяя пальцы, руки вверх (вдох). 3—4 — не разъединяя пальцы, руки вниз (выдох).

14. И. П. — то же, что в упражнении 12, но левым боком к стенке.

Повторить упражнение 12 в другую сторону.

В. Бег

Упражнение «в» I раздела исполнить бегом.

III. Заключительная часть

а) Четыре шага на носках, руки к плечам (вдох), четыре шага на полной ступне, руки вниз (выдох), б) Три шага вперед, левую ногу на носок вперед, на носок в сторону, на носок вперед (прихлопывая носком по полу), приставить и на носок назад. Затем движение повторяется с шага правой ноги. в) Построение в круг, сцепление руками внизу: первый — лицом в центр, второй — спиной в центр. На 6 счетов — три приставных шага против часовой стрелки. На счеты 7—8 — опустить руки, повернуться кругом, вновь соединить руки и т. д., продолжая движение против часовой стрелки.

УРОК 55—56

I. Подготовительная часть

а) Три шага вперед и приставить правую ногу. 5—6 — три прыжка на месте (ноги врозь, вместе, врозь). 7—8 — три прыжка на месте (ноги вместе, врозь, вместе). б) Руки к плечам. На каждый шаг левой ногой — руки вниз, руки перед грудью, руки в стороны, руки к плечам. в) Исполняя предыдущее упражнение, по сигналу выключить одну руку из движения, продолжая ходьбу (см. урок 53—54, часть II, раздел А, упражнения 1—2). г) Легкая пробежка.

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

И. П. — основная стойка.

1 — выпад вправо, дугою внутрь правую руку вверх, левую в сторону. 3 — перемена выпада, дугою книзу левую руку вверх, правую в сторону. 5 — встать, приставить правую ногу, руки в стороны. 6 — волна руками. 7 — руки вперед.

1 — поворот направо, в упор присев на левой ноге, правую ногу назад на носок. 3 — прыжком смена ног. 5 — приставить левую ногу, в упор присев. 6 — встать с наклоном вперед, руки назад. 7 — выпрямиться, руки вниз. 8 — поворот налево. Затем все упражнения исполняются в другую сторону.

Б. Упражнения вдвоем

1. И. П. — лицом друг к другу, носки партнеров соприкасаются, сцепление кистями.

1—2 — сесть, сгибая ноги. 3 — упор руками позади себя. 4 — пересесть к рукам, разгибая ноги, не сдвигая с места пятки. 5—6 — лечь на спину, руки вдоль тела. 7—8 — обратным движением сесть. 9—10 — прогнуться в упор лежа сзади. 11—12 — обратным движением сесть. 13 — сгибая ноги (не сдвигая их с места), пересесть к пяткам. 14 — взяться с партнером за руки. 15—16 — встать в И. П.

2. И. П. — один в затылок другому, на расстоянии шага.

1—2—первый: упор присев. 3—4 — первый: сделать поочередно ногами упор лежа ноги врозь, второй: присесть и взять руками ноги партнера около ступней. 5—6 — второй: встать, поднимая первого за ноги (*рис. 39*). 7—8 — второй обратным путем положить.



Рис. 39 Рис. 40

ноги партнера на пол. 9—12 — повторить 5—8. 13—14 — первый: поочередно ногами упор присев, второй встать 15—16 — поворот кругом (первый поворачивается при вставании). 17—32 — повторить счеты 1—16, поменявшись ролями.

3. И. П. — первый: лежа на животе, руки вверх; второй: стойка ноги врозь над поясницей партнера, лицом к голове лежащего, наклон вперед, захватывая руки партнера.

1—2 — второй, выпрямляясь, прогибает лежащего, поднимая его за руки (*рис. 40*). 3—4 — наклон вперед, положить руки партнера в И. П.

После исполнения упражнения заданное количество раз партнеры меняются ролями.

4. И. П. — один в затылок другому, на расстоянии двух шагов.
1—2 — первый: упор присев. 3—4 — первый: поочередно ногами, упор лежа; второй: присесть и взять руками подъемы ног партнера. 5—6 — второй: встать, поднимая ноги первого (ноги вместе). 7—8 — первый: левую ногу назад и обратно. 9—10 — первый: правую ногу назад и обратно. 11—12 — второй: приседая, положить ноги партнера на пол. 13—14 — первый: поочередно ногами, упор присев; второй: встать. 15—16 — поворот кругом (первый поворачивается при вставании). 17—32 — повторить счеты 1—16, поменявшись ролями.

В. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — основная стойка.
1 — правую руку вперед. 3 — правую руку в сторону, левую руку вперед, правую на шаг в сторону. 5 — правую руку вперед, левую руку вниз, приставить правую ногу. 7 — правую руку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.
2. И. П. — основная стойка.
1 — правую руку перед грудью, правую ногу на носок в сторону. 3 — правую руку вперед, левую руку перед грудью, правую ногу на шаг в сторону. 5 — левую руку вперед, правую руку перед грудью, правую ногу на носок в сторону. 7 — руки вниз, приставить правую ногу. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

Г. Общеразвивающие упражнения без снарядов

Исполнение комплекса общеразвивающих упражнений из пройденного материала (наиболее простые и малонагрузочные) поточно, показывая очередное упражнение во время исполнения занимающимися предыдущего.

Вместе с занимающимися преподаватель зеркальным способом исполняет упражнение. В какой-то момент он переходит к исполнению нового, а занимающиеся продолжают исполнять предыдущее (запомнная новое). После однократного показа преподавателем нового упражнения занимающиеся переключаются на его исполнение до показа очередного нового.

Д. Эстафета

Эстафета с переноской трех набивных мячей.

III. Заключительная часть

а) На три шага вперед, поднимая руки к плечам, — вдох; стоя на ноге, другая на носок назад, на 5 счетов, опуская руки и голову вниз, — выдох. б) Хоровод в сцеплении: построение в круг, лицом в центр, перекрестить руки левой сверху, после чего соединить их с руками соседей. Четыре приставных шага влево. Поворачиваясь налево, положить левую руку к себе на правое плечо (сцепление не разъединять) и исполнить восемь шагов вперед. Повора-

чиваясь налево, перенести левую руку через голову (встать спиной к центру), опустить сцепленные руки вниз и дважды сделать четыре шага вперед и четыре шага назад. На последние шаги назад повернуться направо кругом, и, перенося левую руку над своей головой, вернуться в И. П. со сцеплением рук.

УРОК 57—58

I. Подготовительная часть

а) Палка внизу. Семь шагов вперед и, приставляя правую ногу, палку вертикально в пол правым концом, хват левой за верхний конец. Шестью шагами обойти палку кругом (против часовой стрелки). Приставить ногу и на 8 счет палку вниз. б) Палка в правой руке, три шага и приставить правую ногу. 5—6 — первый: поворот кругом; второй: палку на грудь. 7—8 — второй: палку вверх; первый: два удара палкой по палке второго. 9—10 — первый: палку на грудь; второй: палку в правую руку. 11—12 — два удара палкой, но поменявшись ролями. 13—14 — палку в правую руку. 15—16 — первый: поворот кругом. в) Палка на груди, на четвертый шаг стойка ноги врозь. 5—6 — присед, на полной ступне, палку вперед. 7—8 — встать, палку на грудь, 1 — палку вверх с поворотом туловища налево. 2 — палку на грудь с поворотом туловища направо. 3 — палку вверх с поворотом туловища направо. 4 — палку на грудь с поворотом туловища налево. 5—7 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками (с палкой) пол. 8 — выпрямиться, палку на грудь, приставить правую ногу.

II. Основная часть

А. Упражнения с палкой (овладение техникой движения)

1. Разучивание вкрута и выкрута палки.

2. И. П. — палка внизу, хват внизу.

1 — палку вперед. 3—4 — присед и вкрут палки правой рукой. 5—6 — встать, отпуская левую руку, круг палкой (в вертикальной плоскости), вновь подхватывая левой в положение палку вперед, хватом снизу. 7—8 — палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8, делая вкрут левой рукой.

3. И. П. — палка вниз.

1 — палку на грудь. 3 — вкрутом правой палку вперед, правую ногу на шаг в сторону. 5 — выкрутом правой наклон вперед, палку вперед (к полу). 7 — выпрямиться, приставить правую ногу, палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

Б. Общеразвивающие упражнения с палкой

1. И. П. — палка внизу.

1—2 — палку вверх, правую ногу назад (вдох). 3—4 — палку вниз, приставить правую (выдох). 5—8 — повторить счеты 1—4 другой ногой.

2. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — палку на грудь и вверх. 2 — пружинящий наклон вперед, палку за голову. 3 — выпрямиться, палку вверх. 4 — палку на грудь и палку вниз.

3. И. П. — палка внизу.

1 — выпад вправо, палку к плечу вправо. 3—4 — наклон вперед к левой ноге, палку к правому плечу, свободным концом к носку левой ноги. 5—6 — выпрямиться, палку к плечу, вправо. 7 — приставить правую ногу, палку вниз. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

4. И. П. — палка внизу.

1 — прыжком стойка ноги врозь, палку вверх. 3—4 — палку вниз сзади. 5—7 — три пружинящих наклона назад. 8 — выпрямиться. 9—11 — три пружинящих наклона вперед, палку назад. 12 — выпрямиться, палку вниз сзади. 13—14 — палку вверх. 15 — прыжком ноги вместе, палку вниз. 16 — пауза.

5. И. П. — стойка ноги врозь, правая впереди, палка под ногами во фронтальной плоскости, хватом снизу.

1 — согнуть правую ногу вперед, палку под колено. 3 — разогнуть правую ногу вперед (не снижая палки). 4 — согнуть правую ногу вперед. 5 — разогнуть правую в И. П. 6 — взять палку в правую руку вертикально вниз. 7 — прыжком сменить ноги. 8 — взять палку под ноги в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой ногой.

6. И. П. — стойка ноги врозь, палка вертикально в пол, хват за верхний конец, полунаклон вперед.

1—2 — наклон вперед (выдох). 3—4 — выпрямиться в И. П. (вдох).

7. И. П. — стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1—3 — три пружинящих наклона вперед. 4 — выпрямиться. 5—6 — наклон влево и выпрямиться. 7—8 — наклон вправо и выпрямиться, перекладывая палку за голову. 9—11 — палку за голову влево и три пружинящих поворота туловища налево. 12 — поворот туловища направо, палку за голову. 13—15 — палку за голову вправо и три пружинящих поворота туловища направо. 16 — поворот туловища налево, палку на лопатки.

8. И. П. — широкая стойка, палка вертикально в пол, хват за верхний конец.

1—2 — присед на правой в глубокий выпад (палка вертикально). 3 — 4 — встать в И. П., помогая опорой рук в палку. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

9. И. П. — стойка ноги врозь, палка на лопатках.

Рис. 41

1—2 — наклон вперед. 3—4 — поворот туловища налево, оставаясь грудью книзу *(рис. 41)*. 5—6 — поворот туловища обратно. 7—8 — выпрямиться. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

10. И. П. — палка внизу.

1—2 — палку вверх (вдох). 3—4 — палку вниз (выдох).



11. И. П. — сед на полу, ноги прямые, палка на ногах. 1—2 — лечь на спину, палку на грудь. 3—4 — сесть, палку на ноги.

12. И. П. — сед, согнув правую ногу (ступня на полу), палка под коленом, хват снизу.
1—2 — разогнуть правую ногу повыше, перемещая палку к пятке. 3—4 — сгибая правую ногу, вернуться в И. П. 5—6 — правой рукой вытащить палку из-под колена, ногу разогнуть и приставить к левой. 7—8 — согнуть левую ногу (ступня на полу), палку под колено, хват снизу. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой ногой.

13. И. П. — лежа на животе, палку вверх.
1—2 — прогиб, отрывая прямые ноги и руки от пола. 3—4 — лечь в И. П.

14. И. П. — лежа на спине, палка в правой руке вдоль тела.
1—2 — согнуть ноги вперед, палку под колени, хватом снизу. 3—4 — разогнуть и согнуть правую ногу. 5—6 — разогнуть и согнуть левую ногу. 7—8 — разогнуть и согнуть ноги. 9—10 — освободить палку и лечь в И. П. 11 — палку на грудь. 13—14 — палку вверх (вдох). 15—16 — палку на грудь (выдох) и переложить в правую руку вдоль тела.

15. И. П. — сед на полу, ноги прямые, палка на груди, правой хват снизу.
1—2 — опорой сзади левым концом палки повернуться налево кругом в положение лежа на животе опорой о вертикально поставленную палку. 3—4 — обратный поворот в И. П., взяв палку на грудь, хватом левой снизу, а правой сверху. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

16. И. П. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади.
1—2 — палку назад (вдох). 3—4 — палку вниз сзади, опустить голову (выдох).

В. Наклонная скамейка

Скамейка приставлена к гимнастической стенке под углом 30° к полу.

1. Взойти по скамейке и опуститься по гимнастической стенке.
2. Взбежать по скамейке и опуститься по гимнастической стенке.
3. Взойти по скамейке, взяться за гимнастическую стенку, повернуться кругом и сойти по скамейке.
4. Взойти по скамейке, держась руками за края скамейки, и опуститься по гимнастической стенке.
5. Взойти по скамейке в упоре на коленях, хватом за края скамейки и опуститься по гимнастической стенке.

Г. Бег

Построение по три по кругу, каждая тройка — треугольником (двое впереди, один сзади) сцеплением за руки. Движение бегом, восемь шагов вперед, затем четырьмя шагами двое передних (в каждом треугольнике) отпускают внутренние руки, противоходами наружу замыкают треугольник позади, вновь соединив руки друг с другом. После этого, не прекращая бега, стоящий впереди (в каждом треугольнике) отпускает руки и перебегает вперед, соединяя их с впереди бегущей парой, и т. д.

III. Заключительная часть

а) Во время ходьбы руки за головой, локти сведены вперед. На четыре шага — разведение локтей в стороны (вдох), на четыре шага — четыре пружинящих сведения локтей в И. П. (выдох). б) Построение в два концентрических круга. В кругах равное количество занимающихся, сцепление за руки внизу. Внутренний круг построен на меньших интервалах. Занимающиеся наружного круга расположены в интервалах к занимающимся во внутреннем кругу. Внутренний круг, поднимая соединенные руки вверх, делает четыре шага назад, а наружный, разъединяя сцепление, четырьмя шагами проходит в «воротца», в конце соединяя руки. Далее движения повторяются, но круги меняются ролями. Эти же проходы в «воротца» повторить еще раз. После этого сцеплением за руки — внутренний круг левым боком к центру, а наружный правым боком к центру — исполняются восемь шагов вперед по кругу и, повернувшись кругом, восемь шагов обратно. Возвращаясь на свои исходные места, повернуться вновь лицом к центру.

УРОК 59—60

I. Подготовительная часть

Расположение скамеек и построение занимающихся см. в уроке 47—48.

1. Набивной мяч под правой рукой. Ходьба ноги врозь (скамейка между ног). При возвращении по соседней скамейке взять мяч под левую руку.
2. Мяч на груди. Ходьба ноги врозь, спиной вперед. При возвращении по соседней скамейке упражнение повторяется.
3. Ходьба по скамейке. Мяч на голове. При возвращении по соседней скамейке — мяч вверх.
4. Мяч под правой рукой. Бег ноги врозь (скамейка между ног). При возвращении по соседней скамейке взять мяч под левую руку.
5. Мяч под правой рукой. Ходьба левой согнутой ногой по скамейке, правой по полу. При возвращении по соседней скамейке — мяч под левую руку, наступать на скамейку правой согнутой ногой.
6. Мяч на груди. Стойка ноги врозь (скамейка между ног). Прыжки с продвижением вперед. При возвращении по соседней скамейке — движение шагом.
7. Ходьбой ноги врозь (скамейка между ног) всем заполнить скамейки на дистанции вытянутой руки и остановиться в стойке ноги врозь.
8. Стойка ноги врозь (без мяча), дугами наружу руки вверх и хлопок наверху (вдох), соединенные ладони опустить до подбородка и руки вниз (выдох).

II. Основная часть

А. Специальные упражнения на координацию

1. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча).
1 — правую руку в сторону. 2 — левую руку в сторону, правую кисть в кулак. 3 — левую кисть в кулак, правую руку вниз. 4 — левую руку вниз. 5—8 — повторить счеты 1—4, начиная левой рукой.

2. И. П. — стойка ноги врозь (скамейка между ног).
1 — поставить правую согнутую ногу на скамейку, левую руку за голову. 3 — встать на скамейку, приставить левую ногу, левую руку к плечу, правую за голову. 5 — соступить правой ногой на пол, левую руку за голову, правую вниз. 7 — соступить левой ногой в стойку ноги врозь, левую руку вниз.

3. И. П. — то же.
Исполнить предыдущее упражнение в другую сторону.

Б. Гимнастическая скамейка и набивные мячи

1. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, мяч на груди.
1 — наклон вперед к левой ноге, мячом коснуться пола у носка (*рис. 42*). 2 — выпрямиться, мяч на грудь. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую сторону. 5 — мяч вверх. 6 — мяч за голову. 7 — мяч вверх. 8 — мяч на грудь.

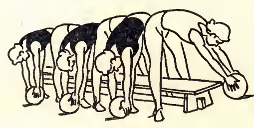


Рис. 42

2. И. П. — то же.
1—2 — сесть на скамейку и положить на нее мяч. 3—4 — встать без мяча, руки в сторону. 5 — наклон влево, руки за голову. 6 — выпрямиться, руки в стороны. 7—8 — повторить счеты 5—6 в другую сторону: 1—2 — сесть на скамейку и взять мяч. 3—4 — мяч вверх, ноги разогнуть (пятки на полу). 5—6 — мяч положить на скамейку, ноги согнуть. 7—8 — встать, мяч на грудь.

3. И. П. — то же.
1 — мяч вверх с поворотом туловища налево. 2 — мяч на грудь с поворотом туловища обратно. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую сторону. 5 — 6 — встать на скамейку поочередно ногами. 7—8 — соступить со скамейки в И. П.

4. И. П. — сед на скамейку поперек, ноги согнуты, мяч на скамейке, руки на коленях.

1—2 — руки к плечам, разогнуть ноги скользящим движением (вдох). 3—4 — сгибая ноги, руки на колени, голову вниз (выдох).

5. И. П. — стойка ноги врозь, мяч на голове.

1 — наклон влево. 2 — выпрямиться. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую сторону. 5—6 — сесть на скамейку и положить мяч на нее. 7—8 — встать без мяча, руки к плечам. 9 — наклон вперед к левой ноге, коснуться руками носка. 10 — выпрямиться, руки к плечам. 11—12 — повторить счеты 9—10 в другую сторону. 13—14 — сесть на скамейку и взять мяч. 15—16 — встать, мяч на голову.

6. И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между ног, мяч на груди.

1—2 — бросок и ловля. 3—4 — бросок и с ловлей сесть, мяч на груди. 5—6 — бросок и ловля сидя. 7—8 — бросок со вставанием и ловля мяча на грудь.

7. И. П. — лицом к скамейке (как всегда, по обе стороны, в интервалах друг к другу), мяч на груди.

1—2 — наклоном вперед положить мяч на пол через скамейку. 3—4 — выпрямиться без мяча, руки к плечам. 5 — упор присев, руки на скамейке. 7 — толчком двумя упор лежа. 9 — толчком двумя упор присев. 11 — встать, руки к плечам. 13—14 — наклоном вперед взять мяч. 15—16 — выпрямиться мяч на грудь.

8. И. П. — лицом к скамейке (на расстоянии шага), стойка ноги врозь, мяч лежит на скамейке перед занимающимся.

1—2 — дугами вперед руки вверх и наклон назад. 3—4 — выпрямиться, дугами вперед руки вниз. 5 — пружинящий наклон вперед, накладывая ладони прямых рук на мяч. 6 — пружинящий наклон вперед, накладывая ладони прямых рук на скамейку по обе стороны мяча. 7 — пружинящий наклон вперед, накладывая ладони прямых рук на мяч. 8 — выпрямиться, руки вниз.

9. И. П. — сед на полу спиной к скамейке, хват за ее край, мяч зажат ступнями прямых ног.

1 — согнуть ноги, переложив мяч ближе к себе. 2 — разогнуть ноги с мячом в И. П. 3—4 — повторить 1—2 счеты. 5—6 — разгибая руки, упор лежа сзади. 7—8 — обратным движением И. П.

10. И. П. — стойка ноги врозь, без мяча.

Повторить одно из специальных упражнений на координацию из этого урока (см. выше).

11. И. П. — стоя на скамейке продольно, мяч внизу.

1—2 — мяч на грудь и вверх. 3—4 — мяч вперед и на грудь. 5—6 — наклоном вперед положить мяч на пол. 7—8 — выпрямиться без мяча, руки вниз. 9—10 — соступить назад. 11—12 — наклоном вперед взять мяч. 13—14 — выпрямиться, мяч на грудь. 15—16 — встать на скамейку, мяч вниз.

12. И. П. — лежа на животе на полу, мяч на скамейке зажат ступнями прямых ног, упор на согнутых руках.

1—2 — разогнуть руки («отжаться»), сильно прогибаясь, согнуть ноги с мячом назад (колени касаются пола). 3—4 — сгибая руки и разгибая ноги, вернуться в И. П.

13. И. П. — лицом к скамейке, мяч внизу.

1—2 — встать на скамейку, мяч на грудь и вверх. 3—4 — наклон вперед, мяч за голову. 5—6 — выпрямиться, мяч вверх. 7—8 — сойти со скамейки назад, мяч на грудь и вниз.

14. И. П. — стойка ноги врозь, лицом к скамейке, на расстоянии полшага, мяч на скамейке перед занимающимся.
1—2 — наклон вперед, накладывая ладони согнутых рук на мяч (выдох). 3—4 — выпрямиться без мяча (вдох).

В. Танцевальные шаги в чередовании с ходьбой (музыка галоп)

Четыре шага вперед, четыре шага на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги. Восемь поскочных шагов. Четыре шага вперед. Четыре шага на носках, высоко поднимая колено согнутой ноги. Четыре шага галопа вперед с левой ноги и четыре шага галопа вперед с правой ноги. Исполнять в колонне по одному, двигаясь между скамеек змейкой.

III. Заключительная часть

а) Колонна по одному. Руки положить на плечи стоящему впереди. Во время ходьбы на четыре шага руку вверх, на четыре шага руку вперед на плечо и т. д. б) Шеренговый строй. Руки положить на плечи соседей. Движение в сторону скрестными шагами с мягким полуприседанием. в) Наклон вперед, руки расслаблены. Потряхивание плечами (в наклоне) — выдох. Выпрямляясь, руки вниз — вдох.

УРОК 61—62

I. Подготовительная часть

а) Три пружинящих наклона вперед, доставая пол руками. На четвертый счет выпрямиться. 5—6 — три шага вперед. 7—8 — приставляя правую, три хлопка перед собой. б) 1—4 — присесть и, опираясь правой рукой, повернуться налево в упор сидя ноги врозь. 5—6 — два пружинящих наклона вперед, доставая рукой носок другой ноги. 7 — пружинящий наклон вперед, доставая руками носки ног. 8 — выпрямиться и соединить ноги. 1—4 — сгибая ноги, встать (опорой рук) с поворотом направо. 5—8 — три шага вперед и приставить ногу.

II. Основная часть

А. Коллективные упражнения со сцеплением

Построение в колонну по одному. Положить руки на плечи впереди стоящему.

а) 1—2 — приставной шаг влево. 3 — левую ногу на шаг в сторону. 4 — левую руку в сторону. 5—6 — наклон вправо, левую руку вверх. 7—8 — выпрямиться, левую руку в сторону. 1—2 — присед, руки на плечи впереди стоящему. 3—4 — встать. 5 — приставить правую ногу. 6 — руки вверх. 7—8 — поворот кругом и положить

руки иа плечи впереди стоящему. Затем все повторяется в другую сторону, начиная с правой ноги.

б) 1—2 — приставной шаг влево. 3 — выпад влево. 4 — пауза. 5 — приставить левую ногу. 6 — пауза. 7—8 — руки вверх, поворот кругом, положить руки иа плечи стоящему впереди. Затем все повторяется в другую сторону, иачиная с правой иоги.

Б. Упражнеиия вдвоем

1. И. П. — лицом друг к другу, иоски партнеров соприкасаются, сцеплеиие кистями.

1—2 — сесть, сгибая иоги. 3—4 — лечь иа спину, руки вверх (руки касаются пола). 5—6 — махом рук сесть и взяться за руки с партнером. 7—8 — встать в И. П.

2. И. П. — то же.

1—2 — сесть, сгибая ноги. 3 — упор руками позади себя. 4 — опираясь на пятки и руки, пересесть к рукам (упор сидя). 5—6 — лечь иа спину, руки вдоль тела. 7—8 — согнуть ноги вперед и разогнуть вверх. 9—10 — согиуть ноги вперед и, разгибая, положить на пол. 11—12 — сесть. 13 — сгибая ноги (не сдвигая пятки с места), пересесть к пяткам. 14 — взяться за руки с партнером. 15—16 — встать в И. П.

3. И. П. — сед лицом друг к другу, ступиями прямых ног зажать правую ступию партнера, руки к плечам.

1—2 — лечь иа спину. 3—4 — сесть в И. П.

4. И. П. — то же, но опираясь одной рукой в пол позади себя (опора разиоимеными руками).

1—2 — в седе, ие разъедииия ног, поворот кругом (перекатом) вокруг опорной руки в положение лежа иа животе в упоре иа согиутых руках. 3—4 — обратным поворотом (перекатом) сесть в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

5. И. П. — то же.

1—2 — поворот (перекатом), как в предыдущем упражнеиии. 3—4 — лежа иа животе, наклон иазад, руки к плечам. 5—6 — лечь иа живот, опираясь согнутыми руками в пол. 7—8 — обратным поворотом (перекатом) сесть в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

6. И. П. — один в затылок другому иа расстояиии шага.

1—2 первый: упор присев. 3—4 — первый: поочередио ногами упор лежа ноги врозь; второй: присесть и взять руками ноги партнера около ступней. 5—6 — второй: встать, поднимая первого за иоги (*рис. 39*). 7—8 — первый: сгибаясь в тазобедрениых суставах, под-



Рис. 43.

иять таз («домик»). 9—10 — первый: обратимым движением опустить таз. 11—12 — второй: приседая, положить ноги партнера на пол. 13—14 — первый: поочередно ногами, упор присев; второй: встать. 15—16 — первый: встать с поворотом кругом; второй: поворот кругом. 17—32 — повторить счеты 1—16, поменявшись ролями.

7. И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — встряхивание расслабленными руками в положении руки вперед и затем в стороны (вдох). 3—4 — расслабленный наклон вперед с расслаблением рук (выдох).

В. Общеразвивающие упражнения без снарядов

1. И. П. — стойка ноги врозь.

1—2 — дугами наружу руки вверх, соединить над головой ладони согнутых рук (вдох). 3—4 — дугами наружу руки вниз (выдох).

2. И. П. — упор на коленях.

1 — левую ногу назад. 2 — правую руку вверх. 3 — правую руку обратно в упор. 4 — приставить левую ногу. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

3. И. П. — упор сидя.

1 — согнуть правую ногу (носок касается пола). 2 — согнуть левую ногу (носок касается пола). 3—4 — разгибая ноги по дуге вверх, положить их на пол. 5 — правую ногу положить в сторону. 6 — левую ногу положить в сторону (упор сидя, ноги врозь). 7—8 — поднимая ноги, соединить их вместе и положить в И. П.

4. И. П. — упор сидя.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзади. 3—4 — согнуть правую ногу вперед и обратно. 5—6 — согнуть левую ногу вперед и обратно. 7—8 — сесть в И. П. 9—10 — лечь на спину руки вдоль тела. 11—12 — сесть в И. П. 13 — согнуть ноги вперед. 14 — разогнуть ноги вверх в высокий угол сидя. 15—16 — опустить прямые ноги в И. П.

5. И. П. — лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе.

Глубокий вдох и выдох за счет расширения грудной клетки, не поднимая живота. Глубокий вдох и выдох, расширяя грудную клетку и поднимая живот (смешанное дыхание). В обоих случаях руки контролируют дыхание.

6. И. П. — основная стойка.

1—4 [1] — упор присев. 5—8 — передвижение на руках вперед в упор лежа (четыре «шага»). 9—12 — передвижение на руках назад в упор присев. 13—16 — встать.

7. И. П. — упор сидя.

1 — положить левую ногу в сторону (подальше). 3—4 — опираясь правой рукой и левой ногой, повернуться направо с перемахом правой влево (под левую ногу) в упор лежа. 5—6 — обратным поворотом и перемахом правой ноги вернуться в положение 1 счета. 7 — приставить левую в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

8. И. П. — лежа на спине, руки вдоль тела.

1 — поднять правую ногу вверх. 2 — расслабленно «уронить» голень

[1] Упражнение исполнять в темпе марша.

правой ноги. 3 — разогнуть правую ногу вверх. 4—5 — повторить 2—3 счеты. 6 — расслабленно «уронить» голень правой ноги. 7 — расслабленно положить правую ногу на пол в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой ногой.

9. И. П. — упор сидя.
1—2 — лечь на спину, подняв левую ногу вверх. 3—4 — поворачивая таз, достать носком левой ноги пол (справа от себя) (*рис. 43*). 5—6 — обратным движением ноги вверх. 7—8 — сесть в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 другой ногой.

10. И. П. — основная стойка.
1—2 — шагом левой назад встать на левое колено, руки в стороны. 3—4 — сесть на пятку, разогнуть правую ногу и наклоном вперед достать руками носок правой ноги. 5—6 — выпрямиться, встать с пятки в стойку на левом колене, руки в стороны. 7—8 — встать, приставить левую в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8 с другой ноги.

11. И. П. — основная стойка.
1—2 — поворачивая ладони вперед — вдох. 3—4 — прижимая руками колено согнутой ноги к груди — выдох. 5—8 — повторить счеты 1—4, сгибая другую ногу.

Г. Игра
«Гонка мячей под ногами».

Две или три команды построены в колонны по одному, на дистанциях один-два шага, в стойках ноги врозь. У направляющих мячи. По сигналу они броском прокатывают мячи по полу через весь «корндор», под ногами своей команды. Левофланговый подхватывает мяч и бежит на правый фланг, где тотчас же прокатывает мяч под ноги своей колонне, и т. д. Если мяч задерживается где-то в «коридоре», то его проталкивает дальше игрок, около которого оказывается мяч.

III. Заключительная часть

а) Во время ходьбы на каждый шаг делать два движения расслабленными руками: руки к плечам и вперед — руки к плечам и в стороны — руки к плечам и вперед — руки к плечам и вниз. На первые два шага — вдох, на вторые два шага — выдох. б) Построение в два концентрических круга. (Расположение занимающихся, сцепление и проходы в «воротца» см. урок 57—58, заключительная часть, упражнение «б»). На первые 12 счетов три раза исполнить смену кругов проходом в «воротца». На счеты 13—16 стоящие во внутреннем кругу, опуская сцепленные руки вниз, делают два небольших шага назад; стоящие в наружном кругу, поднимая сцепленные руки вверх, двумя шагами подходят вплотную к стоящим во внутреннем кругу и перекидывают руки через них. Затем на 8 счетов все во взаимном сцеплении делают семь скрестных шагов вправо и приставляют ногу. На очередные 4 счета — наклон вперед и выпрямление, после чего на два счета всем поднять соединенные руки вверх, а на 2 последних счета двумя шагами разойтись в концентрические круги.

УРОК 63—64

I. Подготовительная часть

а) Семь шагов вперед (в темпе марша) и приставить правую. 1—2 — наклон вперед, коснуться пола руками. 3—4 — выпрямиться. 5—6 — три хлопка. 7—8 — хлопок за спиной и руки вниз. б) Правая рука к плечу. Движение вперед, исполняя под шаг левой ногой. 1 — правую руку вверх. 2 — правую руку вперед. 3 — правую руку в сторону. 4 — правую руку вниз, левую руку к плечу. Затем все то же, начиная левой рукой. в) Семь шагов вперед (в темпе марша) и приставить правую. 1—4 — присесть и, опираясь левой рукой, сесть на пол с поворотом направо. 5—8 — обратным движением встать. При повторении сесть с опорой на правую руку и с поворотом налево. г) Легкая пробежка.

II. Основная часть

А. Общеразвивающие упражнения без снарядов

Исполнение комплекса общеразвивающих упражнений из пройденного материала (наиболее простых и малонагрузочных) поточно, объясняя, но не показывая, очередное упражнение во время исполнения занимающимися предыдущего. Занимающиеся должны, не прекращая упражнения, прослушать, понять и запомнить новое, на которое следует переключиться по команде преподавателя.

Б. Гимнастическая стенка и скамейка

Гимнастические скамейки приставлены плотно к стенке.

1. И. П. — сед на скамейку, ноги согнуты, хват сверху повыше, спиной касаться стенки.

1—2 — встать и принять положение напряженного прогибания, стоя на носках. 3—4 — обратным движением сесть в И. П.

2. И. П. — спиной к скамейке, руками назад хват снизу (на уровне пояса).

1—2 — сгибая ноги, сесть на скамейку (хват не отпускать). 3—4 — встать в И. П.

3. И. П. — лицом к стенке, встать на скамейку, хват сверху на уровне пояса.

1—2 — встать на левое колено на пол у самой скамейки. 3—4 — встать на скамейку в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4, вставая на правое колено.

4. И. П. — встать на скамейку, левым боком к стенке.

1—2 — присесть и захватить руками перекладину у левого плеча. 3—4 — поочередно сступая ногами со скамейки, вис лежа боком. 5—6 — встать в присед на скамейку. 7—8 — встать в И. П.

5. И. П. — то же, стоя правым боком к стенке.
Повторить предыдущее упражнение в другую сторону.

6. И. П. — сед на скамейку, ноги согнуты, наклон вперед, обхватить руками колени.
1—2 — сесть прямо, руки вверх (коснуться стенки), скользящим движением ноги разогнуть (вдох). 3—4 — обратным движением вернуться в И. П. (выдох).

7. И. П. — скамейка на шаг от стенки, сед на скамейку, носки прямых ног под нижней перекладиной.
1—2 — наклон назад, руки на пояс. 3—4 — сесть в И. П. 5—8 — повторить 1—4 счеты. 9—11 — три пружинящих наклона вперед, доставая руками нижнюю перекладину. 12 — сесть, руки на пояс, согнутые ноги поставить на пол. 13—14 — встать. 15—16 — сесть и зацепиться носками за нижнюю перекладину.

8. И. П. — скамейка на шаг от стенки, лечь на скамейку бедрами, носки прямых ног под нижней перекладиной, согнутыми руками упор в пол.
1—2 — прогнуться, повыше поднимая туловище, руки на пояс. 3—4 — вернуться в И. П.

9. И. П. — скамейка на шаг от стенки, сед на скамейку, носки прямых ног под нижней перекладиной, руки на поясе.
1—2 — наклон назад. 3—4 — сесть в И. П. 5—12 — дважды повторить 1—4 — счеты. 13 — сидя, сгруппироваться. 15—16 — обратным движением вернуться в И. П.

В. Наклонная скамейка

1. Взойти по скамейке (скамейка под углом 30° к полу), держась руками за края, и опуститься по гимнастической стенке.
2. Взойти по скамейке в упоре на коленях, хватом за края, и опуститься по гимнастической стенке.
3. Взойти по скамейке в упоре на коленях и так же сойти вниз (ногами вперед).
4. Взойти по скамейке, держась руками за края. Опираясь руками о гимнастическую стенку, повернуться кругом, сесть на скамейку, согнув ноги, хватом рук за края, и, приподняв таз, опуститься вниз, переступая согнутыми ногами и руками.

Г. Бег

Во время обычного бега перейти по сигналу на бег с высоким подниманием колена согнутой ноги. По повторному сигналу вновь перейти на обычный бег.

III. Заключительная часть

а) Ходьба с различными положениями рук. б) Упор на коленях, сидя на пятках (руки прямые). 1—2 — встать с пяток в упор на коленях (вдох). 3—4 — сесть на пятки, не отрывая рук от пола (выдох). в) «Ритмические четверки»: построение в круг четверками.

Каждая четверка расположена квадратом, все лицом в общий центр круга. В парах, стоящим рядом взяться за рукн.

1-я часть хоровода: всем — четыре шага к центру и, не приставляя ноги, четыре шага назад. Повторить еще раз. Заканчивая шаги назад, повернуться в парах лицом друг к другу, разъеднннть руки н взяться за руки в новых парах.

2-я часть хоровода: всем — четыре шага по общему кругу против часовой стрелкн и, не приставляя ногн и не поворачнваясь, четыре шага по часовой стрелке. Повторить еще четыре шага против часовой стрелки. После этого, на последние четыре шага, та пара, которая двнгалась спиной вперед, образует рукамн «воротца» и делает четыре шага вперед. Другая пара четырьмя шагамн вперед проходнт в «воротца». На последний счет вновь образованные четверки поворачиваются лицом в общий центр и, взявшись за рукн с новым соседом, начинают движение с самого начала.

УРОК 65—66

I. Подготовительная часть

а) Колонна по два. Четыре шага вперед. На 5 счет приставить левую. 6—8 — стоящие справа делают правой ногой шаг назад, левой шаг в сторону, приставив правую, встают в затылок соседу. 9—11 стоящне слева делают шаг правой в сторону, шаг левой назад и, прнставнв правую, встают рядом с соседом. 12 — пауза. 13—16 — смена мест «ромбиками»[1]. б) Выполнение заданния по показу. Преподаватель один раз показывает задание, после чего занимающиеся по команде исполняют его. Приводнм пример. На первый шаг левой ногой — рукн вперед; на второй шаг — руками пауза; на третий и четвертый шагн — два пружинящнх движения руками в стороны, на пятый н шестой шаги — два хлопка перед собой; на седьмой шаг — хлопок за спиной; на восьмой шаг — руки вниз. в) Выполнение задания по объяснению. Занимающиеся однн раз прослушивают четкое объяснение (без всякого показа), после чего по команде исполняют его.

II. Основиая часть

А. Специальные упражнення на коордннацню

1. И. П. — основная стойка.

1 — правую руку к плечу, левую в сторону. 3 — правую руку вперед, левую к плечу. 5 — правую руку к плечу, левую вверх. 7 — рукн вниз.

2. И. П. — основная стойка.

Исполннть предыдущее упражнение на каждый счет (без пауз), но поочередно руками, начиная правой.

---

[1] См. урок 27—28, задание «в» подготовительной части.

Б. Гимнастическая стенка

1. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, руки вниз, хват снизу.

1—2 — напряженное прогибание, согнув правую ногу вперед. 3—4 — разгибая правую ногу, возвратиться в И. П. 5—8 — повторить счеты 1—4 в другую сторону.

2. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней, хват согнутыми руками на уровне головы, кисти рядом.



Рис. 44

1—2 — разгибая руки, не сдвигая ног с места и не отрывая тела от стенки, прогнуться влево (*рис. 44*). 3—4 — сгибая руки, вернуться в И. П. 5—8 повторить счеты 1—4 в другую сторону.

3. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, руки вниз, хват снизу.

1—2 — не отпуская хвата, встать на колени. 3—4 — сильно прогибаясь, встать в И. П.

4. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху на уровне головы.

1—2 — присесть (вис присев), касаясь спиной стенки. 3 — разогнуть ноги (вис лежа), касаясь спиной стенки. 5 — переложить ноги влево. 7 — переложить ноги обратно. 9 — переложить ноги вправо. 11 — переложить ноги обратно. 13 — согнуть ноги в вис присев. 15—16 — встать в И. П.

5. И. П. — основная стойка, спиной к стенке, плотно к ней.

1—2 — дугами вперед руки вверх, касаясь всем телом и руками стенки (вдох). 3—4 — дугами вперед руки вниз (выдох).

6. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней, хват сверху на уровне пояса.

1—2 — наклон назад, не отрывая бедер от стенки. 3—4 — возвратиться в И. П. 5—6 — сесть на пол, не отпуская хвата. 7—8 — руки вверх и лечь на спину. 9 — разогнуть правую ногу вверх и облокотить ее на стенку. 10 — то же левой ногой. 11 — согнуть правую ногу и поставить ее на пол. 12 — то же левой ногой. 13—14 — сесть и хват за перекладину над головой. 15—16 — встать.

7. И. П. — лицом к стенке, плотно к ней, встать на носки, хват сверху, повыше.

1—2 — согнуть левую ногу назад и обратно. 3—4 — согнуть правую ногу и обратно. 5 — согнуть ноги назад (вис.). 7—8 — встать в И. П.

8. И. П. — сед на полу, носки под нижней перекладиной, ноги прямые, руки на поясе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — сесть в И. П. 5—6 — руки к плечам и лечь на спину. 7—8 — сесть, руки к плечам. 9—10 — руки за голову и лечь на спину. 11—12 — сесть, руки за головой. 13—15 — расслабленный наклон вперед, руки расслабленно на колени. 16 — выпрямиться в И. П. (руки на пояс).

9. И. П. — спиной к стенке, встать пятками на 3—4 перекладину, хват сверху над головой повыше.

1 — снять пятки с перекладины и повисиуть. 2 — пауза. 3—4 — поочередно встать на пятки в И. П.

10. И. П. — лицом к стенке, на расстоянии полшага, хват сверху, кисти рядом на уровне подбородка.

1—2 — присед, перехват левой рукой в упор на нижнюю перекладину. 3—4 — поочередно ногами упор (вис) лежа *(рис. 45)*. 5—6 — поочередно ногами упор (вис) присев. 7—8 — встать, перехватывая левой рукой, в И. П. 9—16 — повторить счеты 1—8, перехватывая вниз, правой рукой.



Рис. 45

11. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, хват сверху на уровне головы.

1—2 — напряженное прогибание, разгибая руки 3—4 — возвратиться в И. П. 5—8 — повторить 1—4 счеты. 9—10 — присесть, касаясь спиной стенки (вис присев). 11 — согнуть ноги вперед (вис). 12 — поставить согнутые ноги на пол. 13—14 — повторить счеты 11—12. 15—16 — встать в И. П.

12. И. П. — стойка ноги врозь, спиной к стенке, плотно к ней. 1—2 — руки к плечам и вверх (вдох). 3—4 — руки к плечам и вниз (выдох).

В. Специальные упражнения на координацию

(продолжение)

Повторение упражнения из раздела А II части этого урока и исполнение его поочередно руками, но начиная левой рукой.

Г. Гимнастическая стенка *(продолжение)*

13. И. П. — лицом к стенке упор лежа, руки на 5 перекладине. 1—4 — поочередные перехваты рук в хват снизу и обратно. 5—6 — толчком рук перехват кистями рядом и обратно. 7—8 — повторить счеты 5—6.

14. И. П. — спиной к стенке, плотно к ней, руки вниз, хват снизу.

1—3 — три пружинящих наклона вперед. 4 — выпрямиться с перехватом над головой повыше. 5 — согнуть ноги вперед в висе. 7—8 — встать и перехват в И. П.

15. И. П. — лицом к стенке, поставить согнутую правую ногу на 5 перекладину, хват повыше.

1—2 — встать на 5 перекладину, прижимаясь к стенке. 3—4 — мах правой ногой назад и обратно. 5—6 — мах левой ногой назад и обратно. 7—8 — соступить правой ногой на пол, сохраняя хват. 9—16 — повторить счеты 1—8.

Д. Танцевальная комбинация (музыка полька)

Построение в круг, лицом в центр, сцепление за руки. 1—4 — правую ногу на носок вперед — на пятку вперед — на носок назад, приставить правую ногу. 5—8 — повторить то же левой ногой. 1—4 — отпуская руки, первые номера на первый счет поворачиваются налево кругом и, соединяясь правыми руками со вторыми, проходом дугами, меняются местами. 5—8 — разъединяя руки, все поворачиваются на пятый счет направо кругом и, соединяясь левыми руками, проходом дугами, вновь меняются местами. На последний счет вторые номера поворачиваются кругом и вновь соединяют руки по кругу (все лицом в центр). 1—8 — восемь шагов галопа влево. 1—8 — четыре шага вперед, четыре шага назад, притопывая на последний шаг.

III. Заключительная часть

а) Руки за головой, локти сведены вперед. Три шага вперед и приставить правую, раскрывая локти (вдох). Полуприсесть и свести локти вперед (выдох). б) Повторить задание «а» из I части урока.

УРОК 67—68

I. Подготовительная часть

а) Четыре шага вперед. 5—6 — перебор ногами: перенести тяжесть тела назад на левую ногу, приставить правую в стойку на носках и шаг левой вперед, правая сзади на носке. 7—8 — повторить перебор ногами, начиная правой назад. б) Четыре шага вперед (темп сдержанный). На 5—8 — восемь шагов бегом. в) То же, но во время бега музыку исключить.

II. Основная часть

А. Вольные упражнения

И. П. — основная стойка.

Построение в колонну по одному, дистанции — один шаг.

1 — правую руку к плечу. 2 — левую руку к плечу. 3 — правую руку в сторону. 4 — левую руку в сторону. 5 — правую ногу на шаг в сторону. 6 — выпад вправо. 7 — поворот направо в упор присев на правой ноге, левая нога сзади на носке.

1—2 — разгибая правую ногу, выпрямиться в стойку ноги врозь (правая впереди), дугами вперед руки вверх. 3—4 — обратным движением упор присев на правой ноге, левая сзади на носке. 5 — приставить правую ногу в упор лежа. 7 — выпадом левой ноги вперед упор присев на левой, правая сзади на носке.

1—2 — разгибая левую ногу, выпрямиться в стойку ноги врозь (левая впереди), дугами вперед руки вверх. 3—4 — обратным движением упор присев на левой ноге, правая сзади на носке. 5 — приставить правую ногу в упор присев. 7—8 — встать в основную стойку.

1—2 — дугами вперед руки вверх. 3—4 — левую ногу на шаг назад с поворотом налево в стойку ноги врозь, дугами наружу руки вниз. 5 — приставить правую ногу, правую руку на пояс. 6 — левую ногу на шаг в сторону, левую руку на пояс. 7 — приставить правую ногу, правую руку вниз. 8 — левую руку вниз.

Б. Гимнастическая скамейка и набивные мячи

Расстановку скамеек см. в уроке 47—48.

1. И. П. — стойка ноги врозь; скамейка между ног, мяч на груди.

1 — наклон вперед к левой ноге, коснуться мячом пола. 2 — выпрямиться, мяч на грудь. 3—4 — повторить счеты 1—2 в другую сторону. 5—6 — сесть на скамейку. 7—8 встать в И. П.

2. И. П. — стойка ноги врозь спиной к скамейке, мяч на груди. 1—2 — наклоном вперед положить мяч под ноги на скамейку. 3—4 — выпрямиться без мяча, дугами вперед руки вверх, наклон назад. 5—6 — наклоном вперед взять мяч. 7—8 — выпрямиться, мяч на грудь.

3. И. П. — боком к скамейке, мяч на груди.

1 — поставить прямую ногу в сторону на скамейку. 2 — мяч вверх. 3 — наклон в сторону (к скамейке). 4 — выпрямиться. 5 — мяч на грудь. 6 — приставить ногу. 7—8 — поворот кругом. 9—16 — повторить счеты 1—8 в другую сторону.

4. И. П. — лицом к скамейке, мяч на груди.

1—2 — встать на скамейку, мяч вверх. 3—4 — наклон вперед, мячом коснуться пола *(рис. 46)*. 5—6 — выпрямиться, мяч вверх. 7—8 — соступить назад в И. П.

5. И. П. — стойка ноги врозь, лицом к скамейке, на расстоянии шага, мяч лежит на скамейке.

1—3 — три пружинящих движения руками вверху. 4 — руки вниз. 5 — пружинящим наклоном вперед взять мяч. 6 — пружинящим наклоном вперед переложить мяч на пол перед скамейкой. 7 — пружи-

нящим наклоном переложить мяч обратно на скамейку. 8 — выпрямиться (без мяча).

6. И. П. — стойка ноги врозь (без мяча), лицом к скамейке. 1—2 — руки к плечам (вдох). 3—4 — наклон вперед, положить ладони на скамейку (выдох).

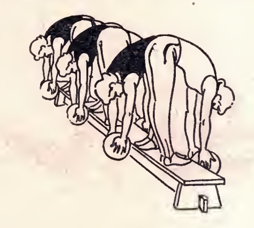


Рис. 46

7. И. П. — упор на коленях, руки на скамейке, подъемы ног на мяче.

1—2 — опираясь руками и подъемами ног, оторвать колени от пола так, чтобы голени были в горизонтальном положении *(рис. 47)*. 3—4 — обратным движением вернуться в И. П.

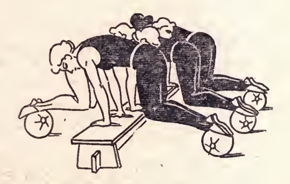


Рис. 47

8. И. П. — то же.

1—2 — опираясь руками и подъемами ног, оторвать колени от пола и, разгибая ноги, как бы прокатиться по мячу в упор лежа, опираясь в мяч голенями. 3—4 — сгибая ноги вперед, прокат по мячу в И. П.

9. И. П. — сед на скамейку продольно, пятки прямых ног на мяче.

1—2 — пересесть на пол, не сгибая ног, прокатываясь по мячу (*рис. 48*). 3—4 — разгибая руки, пересесть на скамейку, прокатываясь по мячу, в И. П.



Рис. 48

10. И. П. — сед на скамейку продольно, мяч зажат ступнями прямых ног.

1 — пересесть на пол, ближе к мячу (ноги согнуты). 2 — разогнуть ноги с мячом и положить их на пол. 3 — согнуть ноги с мячом ближе к себе (мяч и пятки на полу). 4 — разгибая руки, пересесть на скамейку в И. П.

11. И. П. — сед на скамейку продольно, ноги согнуты, наклон вперед, руки к плечам.

1—2 — выпрямиться, руки вверх (вдох). 3—4 — возвратиться в И. П. (выдох).

12. И. П. — упор сидя на полу, лицом к скамейке, мяч на скамейке, зажат ступнями прямых ног.

1—2 — сгибая ноги, переложить мяч на пол. 3—4 — разгибая ноги, переложить мяч на скамейку. 5—6 — прогнуться в упор лежа сзади. 7—8 — сесть в И. П.

13. И. П. — сед на пол спиной к скамейке (хват за скамейку), пятки прямых ног на мяче.

1—2 — прогнуться в упор лежа сзади. 3—4 — сесть в И. П. 5 — согнуть ноги вперед (без мяча). 6 — положить ноги врозь. 7 — согнуть ноги вперед. 8 — разогнуть ноги, положив пятки на мяч.

14. И. П. — упор на коленях на полу, ногами к скамейке, руки опираются в мяч.

1 — разогнуть левую ногу и положить ее носком на скамейку. 3 — разогнуть правую ногу и приставить ее в упор лежа. 5—6 — сгибаясь в тазобедренных суставах, — невысокий «домик», разгибаясь — вновь упор лежа. 7—8 — повторить счеты 5—6. 9—12 — по-

очередно ногами упор на коленях (И. П.). 13—16 — вдох и выдох в упоре на коленях.

15. И. П. — встать в колонну по одному перед торцом своей скамейки, мяч на груди.

Восемью прыжками вперед в стойке ноги врозь (скамейка между ног) проскакать над всей скамейкой.

16. И. П. — то же.

Четырьмя прыжками вперед в стойке ноги врозь проскакать над всей скамейкой.

17. И. П. — то же.

Ходьба по скамейке с бросками и ловлей мяча.

В. Танцевальная комбинация (музыка полька или галоп)

Построение четверками, сцепление руками и движение противоходами наружу см. в уроке 35—36, заключительная часть, упражнение «б».

1—4. Четыре поскочных шага вперед.

5—8. Четырьмя шагами первая пара каждой четверки исполняет противоходы дугами наружу и сразу же

1—4 проходит под «воротца» стоящей впереди пары.

5—8. Пара, оказавшаяся сзади, проходит под «воротца» пары, стоящей впереди (таким образом, пары в каждой четверке поменялись местами).

1—4. Один переменный шаг вперед с левой ноги, правую на носок в сторону, два похлопывания носком по полу.

5—8. Один переменный шаг вперед с правой ноги, левую на носок в сторону, приставить левую.

1—4. Приставные шаги к центру своего квадрата и обратно, не разъединяя рук (стоящие справа — с левой ноги, стоящие слева — с правой ноги).

5—8. Повторить предыдущие четыре счета.

III. Заключительная часть

а) Построение в круг, лицом в центр, сцепление за руки. 1—2 — дугами вперед руки вверх — наружу (руки не разъединять) — вдох. 3—4 — дугами вперед руки назад (сохраняя сцепление), наклон вперед — выдох. б) Построение в круг, сцепление за руки, первый лицом к центру, второй спиной к центру. 1—4 — небольшой приставной шаг вперед и обратно. 5—8 — небольшой приставной шаг назад и обратно. 9—12 — два приставных шага в сторону (против часовой стрелки). 13—14 — три хлопка перед собой. 15—16 — повернуться кругом и взяться за руки.

□

СОДЕРЖАНИЕ

Издательство ВЦСПС Профиздат —
ул. Кирова, 13

□

Глинтерник Александр Михайлович.

68 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ. М., Профиздат, 1967.

120 стр.

7А1

Редактор В. Н. Гиленко
Художник М. К. Шевцов
Худ. редактор Е. В. Шворак
Техн. редактор Н. Д. Коробова

□

Подп. к печати 20/XII 1966 г. А 16146
Бумага тип. № 3 84×108[1]/32=3,75 п. л.
(усл. 6,30 л.) Уч.-изд. 7,54 л.
Тираж 70 000 экз. Цена 40 коп. Зак. 13
Объявлено в Тематическом плане Профиздата на 1966 г., № 143

□

Отпечатано с набора I типографии Профиздата
в Тульской типографии Главполиграфпрома
Комитета по печати
при Совете Министров СССР
г. Тула, проспект им. В. И. Ленина, 109

Цена 40 коп.

ПРОФИЗДАТ • 1967